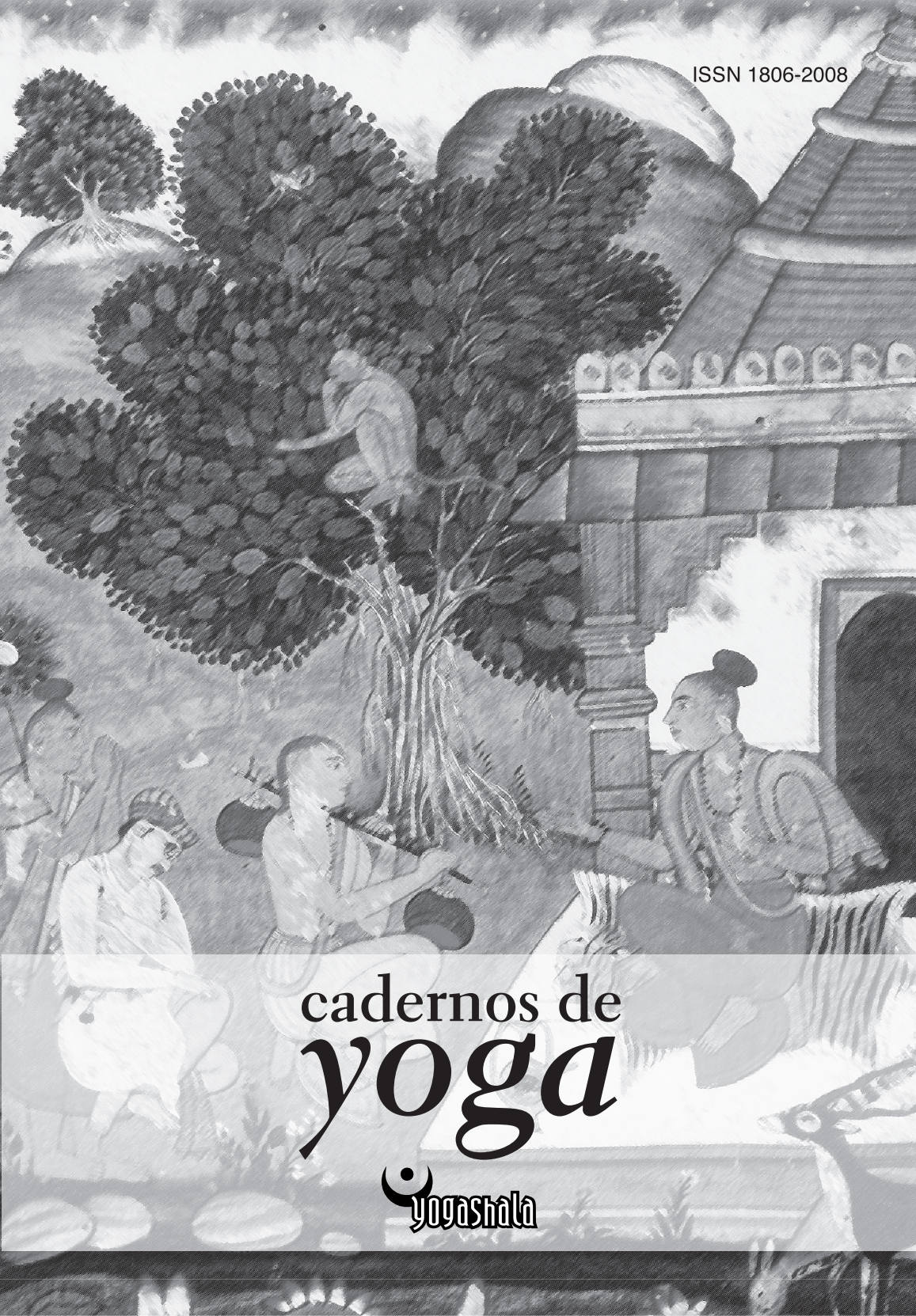
ISSN 1806-2008



cadernos de *yoga*

Yogashala

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Florianópolis)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)
Trisha Lamb Feuerstein (EUA)

Edição deste número
Pedro Kupfer e
Rodrigo Gomes Ferreira

Revisão
Cidnei Raul Soares e
Noêmia Guimarães Soares

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

Impressão
Coan - Tubarão/SC

Tiragem da 3ª edição
2000 exemplares

Realização:
Instituto Dharma - Yogashala
Travessa Stodiek 44, centro
88015-470 - Florianópolis - SC
telefax: (48) 222-5534
cadernos@yoga.pro.br
www.yoga.pro.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

O Instituto Dharma – Yogashala é uma organização da sociedade civil com sede em Florianópolis, Santa Catarina. Tem por objetivo promover o desenvolvimento de atividades sociais visando a divulgação da filosofia e os exercícios do Yoga e do Karma Yoga (Yoga da ação social) como instrumentos de transformação do indivíduo e da sociedade. Entende-se por Karma Yoga a prática da ação para elevação da consciência que se desenvolve através da realização de projetos sociais sustentáveis, trabalhos, produção, estudos, pesquisas, aulas extensivas, seminários e cursos intensivos, preparação e divulgação de estudos e relatórios, edições e publicações.

Desenvolve atualmente aulas regulares de Yoga, publicações, assistência técnica à imprensa, e projetos de Karma Yoga – aulas no presídio masculino de Florianópolis, bem como eventos beneficentes periódicos, para arrecadar fundos para organizações parceiras.

Os **Cadernos de Yoga** são uma publicação técnica com periodicidade trimestral, que aborda exclusivamente temas sobre Yoga. Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da revista. Os recursos gerados com a venda de exemplares e espaços para divulgação é integralmente reinvestido no projeto, para promover seu desenvolvimento organizacional e técnico, buscando sempre oferecer melhores serviços e conteúdo.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização escrita dos autores.

Onde encontrar:
A distribuição dos **Cadernos de Yoga** é feita por escolas e professores de Yoga em vários estados do Brasil, bem como online pela loja **www.devi.com.br**

Sumário

Editorial 4

A visão do Yoga 7
por Joseph e Lilian Le Page

Kaṭha Upaniṣad (2ª parte) 17
apresentação e tradução
de Pedro Kupfer

Por que Yoga
para crianças? 29
por Karin Maria Véras

Agni e o fogo da
investigação de *ātman* 35
por David Frawley

O *Yoga Sūtra*
de Patañjali *(aforismos 3 e 4)* 45
apresentação, tradução e
comentários de Pedro Kupfer

FEBEM, o Yoga do bem 51
por Márcia de Luca

Mantendo o propósito de
sua prática de Haṭha yoga 56
por Swami Ashokananda

62 *Sādhana* e liberdade
por Goura Natarāj Dās

72 Yoga e paz mundial
por Megan McDonough

82 A dança de Śiva
por Subhash Kak

90 O sânscrito e a
meditação no
gāyatrī mantra
por Loka Sākṣī Dāsa

Resenhas

94 *Autoperfeição com
Hatha Yoga*
por Sílvia Aquini

98 *Yoga para o corpo, a
respiração e a mente*
por Mirko da Costa

102 *A árvore do Ioga*
por Mariana Rupp

107 Onde praticar
Relação de escolas
de Yoga no Brasil

112 Rata Yoga
por Jorge Penny e
Renato Carvalho

Editorial

Caros amigos *yogis*, sejam muito bem-vindos à terceira edição dos *Cadernos*!

Alguns jornalistas têm nos perguntado sobre a quantidade de praticantes de Yoga que existe no Brasil. Essa é uma pergunta muito interessante, mas, até onde sabemos, nunca houve uma pesquisa formal a esse respeito. Existem números circulando na mídia, porém sabemos que esses números estão baseados em conjecturas tendenciosas, já que não foram obtidos utilizando-se uma metodologia apropriada. A falta de dados concretos sobre o número real de praticantes de Yoga em nosso país está certamente ligada à própria dificuldade em se definir o que seria um praticante de Yoga. Com quantos mantras se faz um *yogi*? Seria um *yogi* apenas aquele que pratica *āsanas*? O praticante deveria ser vegetariano? A dificuldade não se esgota nestas questões... Estamos começando uma pesquisa a este respeito e gostaríamos da sua contribuição para chegarmos na definição da palavra *yogi* no Brasil de hoje.

Nesta terceira edição, estreamos a seção de humor da Rata Yoga, uma simpática ratazana praticante. Como disse uma vez o imortal Vivekānanda, "sorria sempre. Sorrir leva você para perto de Deus. Mais perto que qualquer prece". Boas risadas fazem parte da prática! Os autores desta iniciativa são os amigos Renato Carvalho e Jorge Penny, de Fortaleza.

Risadas à parte, os textos desta edição começam com uma ótima síntese de conceitos chave para a prática de Haṭha e Rāja Yoga escrita pelo casal Joseph e Lilian Le Page. Outros artigos também levam a boas reflexões na mesma espiral: David Frawley apresenta uma investigação de *ātman* que pode puxar o tapetinho (no bom sentido, é claro) de muita gente sobre o quê significa realmente praticar Yoga. Após o tapetinho ter sido puxado, talvez até o próprio chão desapareça com a esperada segunda parte da *Kaṭha Upaniṣad*, apresentada e traduzida por Pedro Kupfer. Pedro também continua sua jornada de traduzir e comentar os *Sūtras* de Patañjali e começa a aprofundar-se cada vez mais na natureza da

contemplação *yogue*. Swami Ashokananda também nos ajuda nesta tarefa com seu importante texto, no qual nos ensina a manter o foco na prática.

Em seu artigo sobre o Yoga e a paz mundial, Megan McDonough narra suas tentativas de integrar os ensinamentos do Yoga de Patañjali no cotidiano. Subhash Kak, por sua vez, oferece-nos uma reflexão sobre o significado da dança de Śiva, a qual, esperamos, ajudará o leitor a compreender melhor a simbologia deste mito para uma prática fora da sala. A fim de aumentar nossos subsídios para "a prática após a prática", Goura Natarāj costura conceitos filosóficos do oriente e do ocidente, tecendo um artigo, ao mesmo tempo, comovente e objetivo sobre liberdade e prática espiritual.

A seguir, Karin Véras lança luz sobre a prática de Yoga para crianças. E, por falar em práticas não convencionais, Márcia de Luca relata suas experiências ensinando Yoga na Febem de São Paulo para as meninas. Suas reflexões nos mostram o potencial transformador destas iniciativas na nossa sociedade. A propósito, você já pensou em fazer algo do estilo em sua cidade?

A seção de sânscrito, apresentada por Loka Sakṣi, ensina-nos a língua sagrada do Yoga através da tradução do *gāyatrī* mantra. Esta edição conclui-se com três resenhas de importantes livros: *Autoperfeição com Haṭha Yoga*, do Professor Hermógenes, *A árvore do Ioga*, de B. K. S. Iyengar, e *Yoga para o corpo, a respiração e a mente*, de A. G. Mohan.

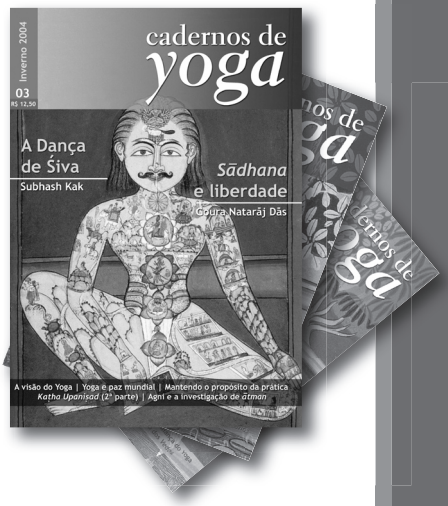
Um dos nossos amigos leitores comentou que havia gostado bastante dos **Cadernos de Yoga** e desejou que a publicação "logo se tornasse nacional". Ficamos contentes por este comentário e percebemos que alguns leitores ainda não sabem que já estamos com distribuição em quase metade dos estados do país, não apenas nas regiões sul e sudeste, mas igualmente no norte, nordeste e centro-oeste. Isto enriquece nosso *satsaṅg* ainda mais. Agradecemos, novamente, a todos aqueles que estão ajudando o projeto a crescer, seja através de anúncios, distribuição ou assinaturas.

Boas leituras e boas práticas! *Hariḥ Oṁ*!

Os editores
cadernos@yoga.pro.br

Plano de Assinatura dos

cadernos de *yoga*



Uma opção prática e econômica!

E, ainda por cima, em promoção de lançamento!

Receba todas as edições de um ano dos Cadernos de Yoga em sua casa, com um investimento de R$ 44,00. Isto significa apenas R$ 3,67 por mês, que você pode pagar em até duas vezes de R$ 22,00, sendo uma para 30 e outra para 60 dias.

É fácil: apenas mande dois cheques* com o seu nome, endereço, e-mail, telefone e nos indicando a partir de qual edição você quer receber: 1, 2, 3 ou 4. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor de R$ 44,00 e mandar um comprovante e os seus dados por email.

Instituto Dharma - Yogashala
Cadernos de Yoga
Tr. Stodiek, 44 - Centro
Florianópolis - SC
88015-470

Bradesco
Instituto Dharma - Yogashala
Agência 3308-1
Conta Corrente 1434-6
CNPJ 04652183/0001-80

Aproveite! Estas condições são válidas até setembro de 2004.

Este plano está mais tranqüilo que *śavāsana*!

* Pré-datados, cruzados, nominais ao Instituto Dharma e enviados por carta registrada

A Visão do Yoga

por Joseph e Lilian Le Page

O sentido da vida

Para praticarmos Yoga, há uma escolha que fazemos logo no início. Esta vida é para desenvolver o autoconhecimento ou para eu ficar o mais feliz, confortável e seguro possível? Os *yogis* exploraram a natureza da felicidade e descobriram que tentar alcançar a felicidade no mundo é como perseguir uma miragem no deserto: quando a felicidade parece estar ao alcance, ela se afasta e a procura continua. Mesmo quando experimentamos a felicidade, o medo de perder e a necessidade de controlar são, em si, uma fonte de sofrimento. Uma completa investigação da condição humana levou os antigos *yogis* à conclusão de que somente o autoconhecimento é capaz de nos libertar dos problemas psicológicos e dores emocionais. Os *yogis* também descobriram que, ao se deixar de buscar a felicidade no mundo externo, um profundo contentamento e satisfação já estão presentes, o que é, na realidade, nossa verdadeira natureza. Esta descoberta de nós mesmos sermos um todo inerente, pleno e contente é a essência do significado da vida dentro da visão do Yoga.

Mesmo quando experimentamos a felicidade, o medo de perder e a necessidade de controlar são, em si, uma fonte de sofrimento.

Quem sou eu?

A cultura contemporânea coloca grande ênfase no culto do indivíduo, nas suas preferências e em todas as aquisições materiais que apóiem sua individualidade. O caminho do Yoga pede uma mudança radical de perspectiva em relação à individualidade. De acordo com a perspectiva do Yoga, nossa personalidade individual é essencialmente uma coleção de hábitos condicionados. Estes hábitos e preferências não representam nossa natureza essencial, sendo, na realidade, esta identidade condicionada, e todos os papéis e hábitos relacionados a ela, a fonte da dor. Através da prática de Yoga, descobrimos e revelamos um eu mais profundo e verdadeiro que inclui nossa identidade

convencional, mas que também vai além dela. Este eu verdadeiro não é algo que criamos, mas algo que revelamos ao removermos as camadas de crenças e condicionamentos que formam a personalidade convencional. A natureza do eu verdadeiro é muito mais aberta e expansiva do que a personalidade convencional. Ela é caracterizada pela consciência de testemunha, através da qual as situações da vida são vistas basicamente como oportunidades para o aprendizado na direção do autoconhecimento. Este processo de testemunhar e o aprendizado dele decorrente revelam um ser menos apegado às preferências e aversões e, assim, mais livre e aberto à beleza de cada momento. Esta jornada do eu verdadeiro conduz à compreensão de nós mesmos e do mundo, onde tudo é visto como parte de um todo interligado. Esta visão de Unidade é o significado da vida e o âmago da prática de Yoga.

A natureza da morte

Assim como a natureza da vida e a idéia de quem nós somos mudam dramaticamente quando aderimos ao caminho do Yoga, a natureza da morte também. Até mesmo o pensamento sobre a morte gera medo na personalidade convencional e a morte em si é tratada como uma questão de perda e arrependimento. Partindo da perspectiva do Yoga, o simples fato de termos um corpo humano já é considerado um enorme presente e bênção. Ele é considerado como um veículo apropriado e único para o desenvolvimento do autoconhecimento, o qual constitui o significado da vida de acordo com a perspectiva do Yoga. Aquilo que é permanente dentro do veículo temporário do corpo é chamado de *ātman*, alma ou o eu verdadeiro. Ele é eterno em natureza e, acima de tudo, está intimamente integrado com toda a existência. Este ser maior, que é a base da própria criação, é chamado de *Brahman*. Quando a alma

De acordo com a perspectiva do Yoga, nossa personalidade individual é essencialmente uma coleção de hábitos condicionados.

individual reconhece a si própria como inseparável do universo maior, não há possibilidade de morte. Libertados do medo da morte, o qual é geralmente manifestado como medo da vida, o verdadeiro eu pode realmente envolver-se em sua missão de vida de evolução e autoconhecimento, não somente para si mesmo como indivíduo, mas para o todo.

A natureza do ser humano

Esta alma individual, ou *ātman*, é revestida por diversas camadas que juntas formam a estrutura sutil e física do ser humano. O corpo físico é apenas a mais concreta representação do nosso ser. O ser humano também tem um corpo sutil de energia, uma mente e emoções, uma faculdade da compreensão maior, a qual nos permite ter intuição e percepção, e um estado de ser que é naturalmente feliz e completo. Todos estes aspectos da pessoa, chamados de "os cincos *kośas*", são partes fundamentais de um eu mais amplo, profundo e intrínseco do que nossa identidade pessoal. Os *kośas* possuem apenas uma realidade relativa, mas cada aspecto da personalidade relativa tem um papel essencial, tanto na nossa sobrevivência, quanto na nossa evolução espiritual. Você poderia comparar as várias camadas do nosso ser com os estágios de um foguete: cada um tem uma função principal em termos de objetivo final que, da perspectiva do Yoga, é um reconhecimento do eu verdadeiro. Através da prática do Yoga, os *kośas* não são descartados, mas são, na realidade, integrados à pessoa como um todo.

A natureza do corpo

O corpo é um veículo que nos serve na jornada em busca do autoconhecimento e liberdade. O corpo é um microcosmo do Universo e tem o potencial para desenvolver inúmeras e amplas capacidades, muito além dos potenciais normalmente acessados. O desenvolvimento destes "poderes sobrenaturais" é simplesmente um subproduto da

jornada em busca do autoconhecimento e não seu objetivo. Como um templo do divino, o corpo é tratado com o maior respeito, e até mesmo o funcionamento das células, órgãos e tecidos mostram um nível de inteligência que reflete a natureza da nossa fonte divina.

A natureza do *prāṇa*

Prāṇa é uma palavra em sânscrito para a força vital, energia da vida, que é essencial para o funcionamento do corpo. O *prāṇa* pode ser visualizado como a essência da vida e a essência da natureza que une e entrelaça toda a criação, dando-lhe força e substância. O Haṭha Yoga trabalha com o corpo energético e, conseqüentemente, com o corpo físico, através do *prāṇa*, desobstruindo os bloqueios no corpo energético e facilitando a expansão do *prāṇa* através de todos os aspectos de nosso ser. O verdadeiro foco da prática de Haṭha Yoga é o corpo sutil, *prāṇa* e sua fisiologia, que incluem os canais de energia chamados *nadīs*, as principais correntes de energia chamadas *prāṇa vāyus* e os centros de energia chamados *chakras*. O Haṭha Yoga é, algumas vezes, considerado como o Yoga físico, mas, de fato, é o Yoga energético, pois trabalha com o desbloqueio e expansão da energia vital dentro do veículo físico do corpo. Do ponto de vista do Yoga, o que é mais sutil organiza e direciona o que é mais denso, material. Neste caso, através do trabalho das energias sutis, somos capazes de melhorar o funcionamento do corpo físico. A expansão do *prāṇa* também funciona como um portal para as energias ainda mais sutis, tais como pensamentos e emoções.

A natureza da mente humana

A mente humana é uma maravilha evolucionária que representa a experiência conjunta dos seres humanos e que busca segurança e conforto no seu ambiente. Esta mente humana desenvolveu-se através de um processo evolucionário de milhões de anos, e a primeira lei da evolução diz que o que é útil é mantido e o que é inútil é descartado.

Portanto, a mente humana nos serviu bem durante a jornada evolucionária até os dias de hoje, mas simplesmente desenvolver segurança material não é o ponto final da evolução humana ou o destino final da mente. A mente humana nos dá o potencial para satisfazermos nossos desejos e melhorarmos nossos medos até certo ponto. A mente humana nos dá a possibilidade de nos sentirmos relativamente confortáveis ou sem medo. A sensação de satisfação e segurança que vem da interação da mente com o mundo ao nosso redor é sempre parcial, porque representa apenas uma pequena parcela de nosso potencial.

A mente como uma porta para a consciência

Sobrevivência física e conforto são apenas um dos aspectos do nosso potencial humano, e é somente através da busca pelo autoconhecimento que encontramos um nível de conforto, segurança e felicidade mais profundos. A mente humana é um portal ou uma passagem para este conhecimento mais profundo. Conforme nosso autoconhecimento se expande, nossa mente também se expande, tornando-se ilimitada como um reflexo da própria consciência, que representa o potencial total da mente. Este processo de compreender a nós mesmos como consciência não é separado da mente, mas utiliza todo o potencial da mente, que inclui suas capacidades cognitivas de compreensão e assimilação, as funções superiores de intuição e estados da mente além do racional e cognitivo.

Através da prática de Yoga, descobrimos e revelamos um eu mais profundo e verdadeiro que inclui nossa identidade convencional, mas que também vai além dela.

Os três *guṇas*

Dentro da filosofia do Yoga, considera-se que a mente possua três estados básicos. O primeiro é chamado de *rajas* e se refere a uma mente que é agitada e passional. É a parte da nossa mente relacionada às reações e ao revidar. *Rajas* é essencial como a energia que possibilita o

sair no mundo em busca daquilo de que precisamos para sobreviver. *Rajas* é o ímpeto essencial da ação, da caça e do acasalamento. O Yoga ensina que o cultivo da discriminação e da consciência de testemunha nos oferece a oportunidade de usarmos o poder de *rajas* para obtermos nossas necessidades de sobrevivência básicas de forma adequada, e não como um fim em si mesmo, evitando que fiquemos aprisionados em seu poder. Através do Yoga, aprendemos que a maioria das coisas que queremos através de *rajas*, além de alimentação e sobrevivência, está dentro de nós. O segundo *guṇa* é chamado *tamas* e se refere à tendência à não-ação, estagnação, letargia e depressão. *Tamas* é o lado irreverente de *rajas*. *Rajas* pode manifestar um infindável ciclo de desejos e uma força de vontade grandiosa para alcançar os objetivos, mas todo este esforço nunca resulta em satisfação completa, já que esta plenitude que buscamos se encontra não na mente, mas no domínio do eu verdadeiro. *Rajas,* portanto, culmina na exaustão, falta de energia para agir, que é *tamas*. O terceiro *guṇa* é chamado de *sattva* e se refere a um estado de pureza, equilíbrio, onde a ação e a inação se revezam de forma adequada, contribuindo para um estado mental de maior clareza e discernimento. *Sattva*, no entanto, não é um fim em si mesmo, mas cria um espaço de calma, conforto e equilíbrio, de adequação da mente para que possa servir de veículo apropriado para a revelação do conhecimento do verdadeiro ser que já somos.

A natureza do sofrimento

Os seres humanos desenvolveram grande capacidade para transformar e controlar o mundo físico e para encontrar uma medida de segurança, conforto e felicidade ao longo do processo. Com todo nosso progresso e tecnologia, ainda não conseguimos eliminar o sofrimento. Na verdade, poderia ser discutido que, na nossa atual sociedade individualista, o sofrimento está mais presente do que nunca. Do ponto de vista do Yoga, tecnologia e conforto material nunca podem resolver o problema do sofrimento, porque o verdadeiro ponto final da evolução humana não é material, mas espiritual. A felicidade que experimentamos

no dia-a-dia é incompleta, pois o objetivo da vida humana não está limitado à sobrevivência e ao conforto básico. A total satisfação vem somente através do autoconhecimento e desenvolvimento espiritual, que é o oposto da segurança convencional, pois surge da percepção de unidade com a criação, ao invés do sentimento de separação, inadequação e necessidade de domínio e controle.

Os cinco *kleśas*

Sofrimento e tristeza indicam que há algo incompleto em nossas vidas. Desde o princípio, os homens já haviam percebido que há algo mais na vida do que conforto material. Podemos constatar este fato desde as pinturas nas cavernas até a procura pelo verdadeiro significado espiritual que se deu através do Yoga e de outras formas de espiritualidade. Parece que o sofrimento continuará a existir se nós insistirmos em buscar uma solução no mundo material e que chegaremos a um final somente quando percebermos a verdadeira causa do sofrimento em si. As causas do sofrimento estão descritas no *Yoga Sūtra* de Patañjali como "os cinco *kleśas*". *Kleśa* significa uma obstrução e também pode ser traduzido como uma doença, ou fatores de sofrimento.

- O primeiro *kleśa*, *avidyā*, é uma falta de compreensão fundamental de que somos parte integral de um plano maior. *Avidyā* é um senso básico de separação do mundo em que vivemos e do nosso criador, o que resulta num contínuo sofrimento e ansiedade existenciais. Pode ser entendido como a ignorância que possuímos com relação à nossa verdadeira essência.
- O segundo *kleśa*, *asmitā*, é um senso exagerado e desequilibrado de individualidade, uma noção distorcida do eu. Quando enxergamos o mundo com os olhos de *avidyā*, tudo se torna uma ameaça, desafio, conflito ou competição. A vida se transforma em um jogo de "eu contra o mundo". Devido ao fato de a verdadeira natureza do mundo ser um todo integrado do qual fazemos parte, o jogo de conflitos não tem um verdadeiro vencedor. Isto

se faz realmente verdadeiro devido às leis do *karma*. Cada vez que parecemos estar ganhando, plantamos mais sementes de conflito e, conseqüentemente, mais sofrimento.

- Os terceiro e quarto *kleśas* são *rāga* e *dveśa*, que podem ser compreendidos como nossas preferências e aversões. Quando nossa visão de mundo é baseada em *avidyā* e nossa atividade vem de *asmitā*, a vida se torna uma montanha russa, com altos e baixos, baseada em conseguir o que queremos e evitar o que tememos ou não gostamos. Este estilo de vida pode nos dar a impressão de que estamos no controle, mas, quando analisado mais de perto, torna-se óbvio que é este conjunto de preferências e aversões que, em realidade, nos controla. Além disso, nossas preferências e aversões são normalmente resultado de nossos padrões de atitudes condicionadas, baseadas na cultura, família e sociedade. Estas tendências presentes em diferentes camadas de condicionamento, associadas aos ciclos de dor e sofrimento gerados, são chamadas de *samsāra*. Este sofrimento não está limitado à dor emocional, pois, quando nossos gostos e aversões não são administrados adequadamente, o resultado é o estresse que, ao torna-se crônico, poderá criar condições propícias ao aparecimento de sintomas e condições de saúde a ele relacionadas.
- O quinto *kleśa* é *abhiniveśa*, que significa "medo" ou "medo da morte". Este medo engloba todos os nossos medos e ansiedades. É a conclusão lógica da vida sob o ponto de vista de *avidyā*. O sentido de *abhiniveśa* é mais bem resumido pelo famoso ditado existencialista "O homem nasce sem ter razão, vive do medo e morre por acaso". A visão do Yoga é totalmente oposta: "O homem nasce imortal na forma do eu verdadeiro, vive para alinhar-se com as leis universais que são parte deste mesmo eu verdadeiro, e, mesmo quando o corpo morre, este eu permanece eternamente completo e integral".

Joseph e Lilian Le Page ensinam Yoga e dirigem o Centro de Yoga Montanha Encantada em Garopaba/SC. iytbra@terra.com.br

Índia, Nepal, Tibet, Peru, Tailândia,
Sri Lanka, Vietnã e Cambodja, Indonésia,
México, Caminho de Santiago de Compostela e
outros destinos...

Viagens com acompanhamento de instrutores de Yoga, incluindo demonstrações e práticas durante a viagem, atividades culturais, visitas à lugares sagrados e ashrams.

Saídas de grupo:

12/Set/04 - Os mistérios da India e Nepal
17/Set/04 - Com Profª. Lucia Sandri
17/Dez/04 - Com Prof. Pedro Kupfer e Camila Reitz
08/Jan/05 - Com Prof. Andres De Nuccio
22/Jan/05 - India e Nepal - Inicio da Nova Era

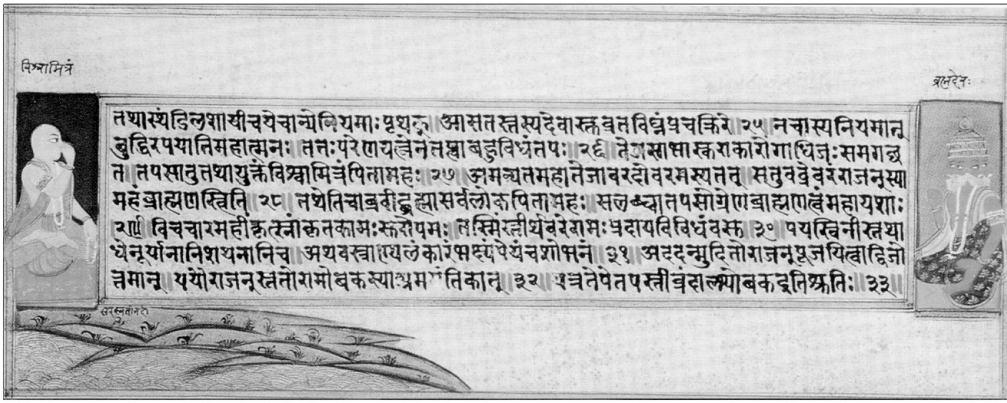
RAIDHO
TURISMO

SP (11) 3167.1644
www.raidho.com.br
atendimento@raidho.com.br

Kaṭha Upaniṣad: há vida além da morte?

parte II

apresentação e tradução por Pedro Kupfer



”Assim como o fogo, sendo único, assume diversas formas ao consumir diversos objetos, da mesma forma o Ser assume as formas de todas as criaturas nas quais está presente. Assim como o ar, sendo único, assume diversas formas ao abraçar diversos objetos, da mesma forma o Ser assume as formas de todas as criaturas nas quais está presente”.

Apresentamos aqui última parte da *Kaṭha Upaniṣad*. a segunda e Nesta parte do diálogo entre o jovem Nachiketas e o Senhor da Morte, aparecem recorrentemente alguns temas práticos essenciais para a vida espiritual: a identidade da Alma do Universo (Brahman) com a alma individual (*ātman*), a importância do guru no progresso espiritual e a prática de Yoga como caminho espiritual e meio de emancipação do estado condicionado.

O primeiro desses assuntos tem a ver com a prioridade absoluta para o buscador: a percepção de si mesmo como expressão de Brahman, a Alma do Universo. A palavra Brahman significa literalmente "vasta expansão" e deriva da raiz *briḥ*, que significa "crescer" ou "expandir". Tradicionalmente, traduz-se Brahman como "o Ser", ou "o Absoluto", o qual designa o princípio supremo impessoal que permeia a criação, uma das idéias centrais da filosofia hindu.

Esta Upaniṣad não revela detalhes demasiados sobre as técnicas do Yoga. No entanto, sua descrição é muito verdadeira, pois aponta para a dificuldade em se manter o estado de unicidade, dizendo que este "vem e vai".

Na *Kaṭha Upaniṣad*, este conceito panteísta é descrito através de metáforas como as seguintes: "Assim como o fogo, sendo único, assume diversas formas ao consumir diversos objetos, da mesma forma o Ser assume as formas de todas as criaturas nas quais está presente. Assim como o ar, sendo único, assume diversas formas ao abraçar diversos objetos, da mesma forma o Ser assume as formas de todas as criaturas nas quais está presente".

O tema central de todas as Upaniṣads, assim como da filosofia Vedānta, é a identidade entre Brahman, o Ser Absoluto, e *ātman*, a alma individual. O Vedānta distingue dois aspectos diferentes do Absoluto: um superior (*para*), não manifestado, e outro inferior (*apara*), manifestado. Com freqüência, este aspecto manifestado de Brahman é chamado Śabda Brahman, "o Som do Absoluto", e identificado com o mantra sagrado *Oṁ*.

O segundo desses temas refere-se à figura do guru; nesta vida, não podemos aspirar à realização espiritual sem a ajuda de um mestre vivo realizado. É que concluímos do trecho seguinte: "O estado unitivo não pode ser alcançado através de palavra, pensamento ou testemunho. Como pode Brahman ser alcançado, exceto por aquele que o percebe em si próprio?". O Ser é sempre *sujeito*. Jamais poderá ser *objeto* de conhecimento, jamais poderá ser observado ou percebido pela mente ou pelo intelecto. Ele pode ser percebido apenas através da prática constante do Yoga.

O terceiro grande assunto desta segunda parte da *Kaṭha* é a prática de Yoga como veículo para a realização. Esta Upaniṣad não revela detalhes demasiados sobre as técnicas do Yoga. No entanto sua descrição é muito verdadeira, pois aponta para a dificuldade em se manter o estado de unicidade, dizendo que este "vem e vai" (*prabhavāpyayau*): "Quando os cinco sentidos e a mente estão parados e a própria razão descansa em silêncio, começa o caminho supremo. Esta firmeza calma dos sentidos chama-se Yoga. Mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai". O cultivo da atentividade plena é essencial para manter-se o estado de Yoga. Se formos cuidadosos, esse estado se manifesta. Se nos distrairmos, ele se evapora.

A metáfora do Ser como sendo "menor que o dedo polegar" que aparece mais de uma vez na *Kaṭha*, não deve ser interpretada literalmente, uma vez que este não tem tamanho nem localização física, mas é um esforço do autor para indicar que a concentração deve ser realizada no interior, na região do coração.

Ainda no âmbito do Yoga e sua relação com o corpo humano, aparece uma metáfora do Ser como Senhor do corpo. Vejamos: "O governante da cidade de onze portas é o Ser, cuja luz brilha para sempre. Deixam o sofrimento para trás e são libertados do ciclo de mortes e nascimentos aqueles que meditam no Ser". As "onze portas" são os olhos, ouvidos, narinas, boca, sexo, ânus, umbigo e sutura sagital, a abertura no topo do crânio por onde a consciência individual abandona o corpo no momento da morte.

O quarto grande tema desta obra é a lei do *karma*, o princípio de causalidade através do qual cada ser humano determina seu próprio destino. "Se a pessoa falhar na tarefa da realização suprema nesta vida antes que o corpo se desintegre, ela deve retornar ao mundo encarnada num novo corpo." Os meios de realização que aqui se postulam afastam-se diametralmente do fatalismo e do "*alémismo*", uma vez que a auto-realização não "surge" do destino ou do *além*, mas ocorre em função das escolhas que estamos fazendo *nesta* vida e no mundo real das nossas ações (*karmabhūmi*). O que esta importante passagem nos ensina é que a realização espiritual pode ser alcançado agora mesmo e que não devemos ficar esperando que ela aconteça como graça dos deuses ou coisa similar.

No início do terceiro canto, aparece um elemento cosmogônico muito antigo e comum a várias culturas: a árvore da vida. Essa árvore, que representa o eixo do mundo (*axis mundi*), é, ao mesmo tempo, uma espécie de passagem entre o mundo manifestado e o invisível. Essa árvore é chamada Aśvattha nas Upaniṣads, Yggdrasil na mitologia nórdica e Asherah na cultura mesopotâmica, mas aparece igualmente na Bíblia como a árvore do bem e do mal, na religião muçulmana e na dos povos indígenas da América do Norte.

A auto-realização não "surge" do destino ou do além, mas ocorre em função das escolhas que estamos fazendo *nesta* vida e no mundo real das nossas ações.

Aqui, o Universo é representado como uma grande árvore invertida que espalha suas raízes no firmamento e estende seus galhos e folhagens sobre a terra. Esta Upaniṣad descreve-a assim: "Este Aśvattha eterno, cujas raízes crescem para cima e cujos ramos para baixo, é o puro, é o Brahman, é o que se chama Não-Morte. Todos os mundos repousam nele".

O final do terceiro canto contém, em forma embrionária, alguns dos elementos da cosmogonia Sāṁkhya, uma antiga escola de filosofia hindu: "Além dos sentidos, está a mente. Além da mente, está a

razão. Além dela, está a individualidade. Além da individualidade, está a Causa não-manifestada. Além da Causa não–manifestada, está Brahman, onipresente e sem atributos. Aquele que percebe isto liberta-se do ciclo dos nascimentos e mortes".

A mente (*manas*) é a sede dos pensamentos e emoções, sendo também responsável pelo processamento das percepções sensoriais. A razão (*buddhi*), traduzida igualmente como "intelecto", governa a faculdade de afirmar. A individualidade (*mahanātmā*) designa o princípio de auto-referência, através do qual o indivíduo (*jīva*) percebe a si próprio como uma entidade separada da criação. Além da individualidade, está a Causa não-manifestada (Puruṣa) que, por sua vez, é a expressão individual de Brahman. A jornada desde as experiências dos sentidos e órgãos de ação até o Ser é o objeto de estudo da metafísica Sāṁkhya que desenvolveu em profundidade as idéias postuladas pelo autor desta Upaniṣad.

O desejo de vencer a morte, um dos últimos assuntos abordados nesta obra, é tão antigo quanto universal. Na tradição da Índia, vencer a morte significa abrir o coração, como fica claro nesta passagem: "Desfazendo os nós que estrangulam o coração, o mortal torna-se imortal. Esta é a síntese dos ensinamentos das escrituras".

Na tradição da Índia, vencer a morte significa abrir o coração: "Desfazendo os nós que estrangulam o coração, o mortal torna-se imortal".

Nesta edição, optamos por traduzir Brahman como Ser, por acharmos que esta palavra é intuitivamente mais compreensível que a palavra Absoluto. Assim como nas outras traduções anteriormente apresentadas, utilizamos o recurso da reconstituição de texto usando colchetes. Por razões de espaço, estamos suprimindo, nesta entrega, a transcrição do texto original no alfabeto *devanāgarī*, bem como a transliteração correspondente, as quais serão disponibilizadas brevemente na nova biblioteca *on-line* do *website* www.yoga.pro.br. Boa leitura!

Parte II - Canto 1

O Ser imortal não pode ser conhecido através dos sentidos.
[Disse Yama:] "O auto-existente (*svayambhū*) atravessou as aberturas [dos sentidos] em direção ao exterior. Por essa razão, o homem olha para fora, ao invés de procurar dentro de si (*antarātman*). Um homem sábio, buscando a imortalidade, retraiu seus sentidos do mundo externo, sempre mutante. Olhando para o interior, contemplou face a face o Ser imortal."

"As pessoas com mentalidade infantil perseguem os prazeres efêmeros apenas para caírem nas redes da morte. No entanto os sábios, sabendo que o Ser é imortal, não procuram por ele no mundo das coisas finitas."

"Aquele através do qual se experienciam a forma, o gosto, o olfato, a audição, o toque e a união carnal é o Ser. Pode existir algo desconhecido para Aquele que é o Uno no Todo? Aquele que conhece o Uno conhece o Todo."

"Aquele através do qual se experienciam os estados de vigília e de sono é o Ser. Para o sábio, perceber o Ser Onipresente como a própria consciência é ir além do sofrimento."

O Ser imortal é Uno com a alma individual e toda a Criação.
"Aquele que conhece este Ser como o desfrutador do mel obtido das flores dos sentidos presente no seu interior e como senhor do tempo está além do medo. Este, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"Aquele nascido antes da austeridade (*tapas*) nasceu igualmente antes das águas. Aquele que entrou no lugar secreto [do coração] e olhou através dos seres, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"Aditi, a alma dos deuses que surge junto com a vida, havendo entrado no lugar secreto [do coração] e havendo nascido com os seres, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"Agni, o Fogo Onisciente, oculto na lenha como o embrião no ventre da mãe, deve ser adorado com oferendas pelos homens de bem, pois este, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"Aquele que é a fonte do Sol e de todos os poderes do Universo, além do qual nada há, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"O que está aqui, está lá; o que está lá, está igualmente aqui. De morte em morte, vagueia aquele que vê algo diferente disto."

"Apenas a mente unidirecionada é capaz de perceber a Unidade. Nada existe além do Ser. De morte em morte, vagueia aquele que vê algo diferente disto."

O Ser eterno é o alicerce de todos os seres.
"O Ser, menor do que o dedo polegar, reside no centro do coração. Senhor do que foi e do que será, ele é o mesmo hoje e amanhã. Este, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"O Ser, menor do que o dedo polegar, brilha como uma chama sem fumaça. Senhor do que foi e do que será, ele é o mesmo hoje e amanhã. Este, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"Assim como a chuva que desce as ladeiras da montanha, aqueles que percebem apenas a multiplicidade aparente da vida se dispersam correndo atrás dos objetos efêmeros."

"Assim como água pura jorrada sobre água pura tornam-se uma só, da mesma forma, ó Gautama, o ser individual do sábio silencioso (*muni*) torna-se uma coisa só com o Ser Infinito."

Aqui conclui-se o primeiro canto da segunda parte da *Kaṭha Upaniṣad*.

Parte II - Canto 2

A Alma do Universo é a alma do indivíduo.

[Disse Yama:] "O governante da cidade de onze portas é o Ser, cuja luz brilha para sempre. Deixam o sofrimento para trás e são libertados do ciclo de mortes e nascimentos aqueles que meditam no Ser. Este, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"O Ser é o sol que brilha no céu, o vento que sopra no espaço, o fogo no altar e o hóspede no lar. Ele vive nos seres humanos, nos deuses, na verdade e no vasto firmamento. Ele está no peixe nascido das águas, na planta que cresce na terra, no rio que flui desde a montanha."

"Aquele que está no coração reina sobre o alento vital. Ante ele, todos os deuses [todos os sentidos] se inclinam."

"Quando o habitante do corpo se liberta das correntes da carne, quem permanece? Este, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"Não vivemos pelo alento que flui para dentro ou para fora. Vivemos por causa daquele que faz com que o alento vital flua."

"Agora, ó Gautama, falar-te-ei de Brahman, eterno e invisível, que está presente no Ser, mesmo além da morte."

"Alguns entram num ventre e encarnam [como animais ou humanos], enquanto que outros permanecem estacionários [encarnando como vegetais,], conforme é determinado por suas próprias ações e conhecimento."

"Puruṣa, o Ser perfeito, permanece desperto no sono e inspira os incessantes desejos do sonho. Chama-se Brahman, o Imortal. Alicerce dos mundos, nada é diferente dele. Este, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

"Assim como o fogo, sendo único, assume diversas formas ao consumir diversos objetos, da mesma forma o Ser assume as formas de todas as criaturas nas quais está presente."

"Assim como o ar, sendo único, assume diversas formas ao abraçar diversos objetos, da mesma forma o Ser assume as formas de todas as criaturas, nas quais está presente."

"Assim como o Sol, que é o olho do céu, não é manchado pelo defeito em nossos próprios olhos ou pelos objetos que ele ilumina, da mesma forma o Ser, vivendo nos corações de todos, permanece intocado pelos males do mundo, pois tudo transcende."

A bem-aventurança de reconhecer o Ser infinito como a própria alma

"O Ser, presente em todos os seres, multiplica sua própria Unidade. A felicidade eterna acompanha àqueles que percebem o Ser em seus próprios corações. A mais ninguém Ele se revela!"

"Imutável em meio ao que perece, Pura Consciência no coração dos sábios, o Único atende às preces de muitos. A paz eterna é daqueles que percebem o Ser em seus próprios corações. A mais ninguém Ele se revela!"

[Perguntou Nachiketas:] "Como posso conhecer aquele Ser, supremo e bem-aventurado, conhecido pelos sábios? É Ele a Luz ou Ele reflete a Luz?"

[Respondeu a Morte:] "Não brilha o Sol, nem a Lua ou as estrelas, nem o raio nem o trovão, nem o fogo sobre a terra sem a presença do Ser. O Ser é a luz por todos refletida. Quando ele brilha, tudo brilha."

Aqui conclui-se o segundo canto da segunda parte da *Kaṭha Upaniṣad*.

Parte II - Canto 3

A árvore cósmica que emana de Brahman

"A Árvore da Eternidade (Aśvattha), cujas raízes crescem para o céu e cujos ramos crescem para baixo, é o puro, é Brahman, é o que se chama Não-Morte. Todos os mundos derivam Dele, que por ninguém pode ser transcendido. Este, realmente, é Aquele [que estás buscando]."

O grande medo

"O Cosmo deriva de Brahman e nele se move. Seu poder reverbera como um trovão no céu. Aqueles que o realizam libertam-se da morte."

"Por medo do Ser, o fogo queima. Por medo do Ser, o sol aquece. Por medo do Ser, a chuva cai e o vento sopra. Por medo do Ser, a morte mata."

Graus de percepção da alma

"Se a pessoa falhar na tarefa da realização suprema nesta vida antes que o corpo se desintegre, ela deve retornar ao mundo encarnada num novo corpo."

"Brahman pode ser visto, como num espelho, num coração puro. No mundo dos ancestrais, como um sonho. No mundo dos elementais, como círculos na água. Como a claridade da luz, no mundo de Brahman."

"Sabendo que os sentidos estão separados do Ser e sabendo que as experiências deles advindas são impermanentes, o sábio não se aflige."

"Além dos sentidos, está a mente. Além da mente, está a razão. Além dela, está a individualidade. Além da individualidade, está a Causa não–manifestada."

"Além da Causa não–manifestada, está Brahman, onipresente e sem atributos. Aquele que percebe isto liberta-se do ciclo dos nascimentos e mortes."

"Ele não tem forma e não pode ser visto com estes olhos. Porém revela-se no coração purificado pela prática da meditação e do controle sensorial. Aquele que percebe isto liberta-se do ciclo dos nascimentos e mortes."

O Yoga como veículo para a auto-realização

"Quando os cinco sentidos e a mente estão parados e a própria razão descansa em silêncio, começa o caminho supremo."

"Esta firmeza calma dos sentidos chama-se Yoga. Mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai."

"O estado unitivo não pode ser alcançado através de palavra, pensamento ou testemunho. Como pode Brahman ser alcançado exceto por aquele que o percebe em si próprio?"

"Há dois seres: o ego separado e o *ātman* indivisível. Quando nos elevamos acima das noções de "eu", "mim" e "meu", o *ātman* revela-se como nossa natureza real."

A renúncia como meio de superar o estado condicionado

"Quando renuncia aos desejos que surgem do coração, o mortal torna-se imortal."

"Desfazendo os nós que estrangulam o coração, o mortal torna-se imortal. Essa é a síntese dos ensinamentos das escrituras."

A transição da alma do estado condicionado para a emancipação

"A partir do coração, surgem os cento e um caminhos (*nāḍīs*) da força vital. Um deles conduz ao topo da cabeça. Esse caminho conduz à imortalidade. Os outros, à morte."

"Puruṣa, menor que o dedo polegar, repousa eternamente no coração de todos. Distingue-o do corpo físico, como o caule que surge do junco. Conhece a ti mesmo como Ser Puro e Imortal! Conhece a ti mesmo como Ser Puro e Imortal!"

Assim Nachiketas aprendeu de Yama, o Senhor da Morte, a disciplina realizadora da meditação. Libertando-se de toda separação, conquistou a imortalidade de Brahman. Abençoados aqueles que conhecem o Ser!

Invocação da paz.

Ó Deuses! Que possamos ouvir o que é auspicioso. Que nós, capazes de meditar (sobre o que escutamos), possamos ver com nossos olhos o que é auspicioso. Que saibamos exaltar o Senhor com eloqüência e com os órgãos dos sentidos controlados. Que possamos viver a vida com Sua benção. Que Indra, o visível, nos abençoe. Que o Sol Onisciente nos abençoe. Que Bṛhaspati (o guru) nos abençoe. *Oṁ*. Paz, paz, paz. *Oṁ*. Verdade suprema absoluta.

Aqui conclui-se o terceiro canto da segunda parte da *Kaṭha Upaniṣad*.

Pedro fundou o Yogashala e ensina Yoga em Florianópolis. yogashala@yoga.pro.br

Por que Yoga para crianças?

Praticar Yoga como uma forma espontânea de movimentos auxilia a criança no desenvolvimento harmonioso de seu corpo e de suas aptidões emocionais e mentais em direção a um ser humano saudável, solidário e feliz.

por Karin Maria Véras

O Yoga para crianças é uma forma de educação integral que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para o aprendizado sobre si mesmas e ensina como se mover com segurança no ambiente ao seu redor. Assim, as posturas psicofísicas ou *āsanas* preparam o corpo para o desenvolvimento integrado do intelecto e dos sentimentos, enquanto que os *yamas* e *niyamas* – princípios éticos como a não-violência, o cultivo da verdade e da alegria – são ensinados através de histórias narradas numa linguagem lúdica e arquetípica que falam à alma da criança.

As aulas são preparadas de forma a alternar posturas ativas e passivas com o objetivo de levar a criança a momentos de profunda interação social junto com os colegas, como também momentos de concentração, relaxamento e contemplação - ao apreciar, por exemplo, uma flor, olhar com atenção para a chama de uma vela ou ouvir os sons de pássaros, da água, da natureza – vivenciados através da música ou ao ar livre. É claro que uma aula de Yoga para o público infantil não pode deixar de levar em conta o dinamismo da criança, apresentando momentos de intensa movimentação na sala, com jogos e brincadeiras envolvendo o aprendizado das posturas – cuja permanência varia de acordo com a idade dos praticantes. Quanto menor a idade, menor a capacidade de concentração e, portanto, menor a permanência em cada postura. Nesse caso é preciso usar de muita criatividade, acrescentando-se sons, variações e novos jeitos de aprender e brincar dentro de cada *āsana*. Por outro lado, não se deve perder de vista que a maioria das crianças, quando bem orientada, sabe ouvir o silêncio, aquietar-se e, principalmente, dar asas à sua imaginação. E é nesta dança de movimentação e aquietação que o universo infantil vai se revelando e expressando em sua plenitude.

As aulas são preparadas de forma a alternar posturas ativas e passivas com o objetivo de levar a criança a momentos de profunda interação social junto com os colegas, como também momentos de concentração, relaxamento e contemplação...

Este é o objetivo da prática: canalizar a vitalidade infantil para o desenvolvimento harmonioso de seu corpo e de sua mente, sem forçar nada, apenas incentivando a criança a expandir sua criatividade, alongar seus músculos, ouvir seus próprios sons (respiração e batimentos cardíacos), cantar e representar personagens míticos, animais, o sol, a lua, as profissões, dentre outros elementos do vasto repertório do Yoga adaptado ao universo da criança. E assim, brincando, ela vai aprendendo e praticando as posturas. Conduzida e acompanhada amorosamente pelo professor e sempre incentivada a se expressar com espontaneidade, a criança entra no exercício proposto do seu jeito, sem ser julgada, apenas apoiada para estar presente e continuar expandindo suas possibilidades. Desta maneira, a criança vai sendo conduzida a investigar seu próprio corpo e movimentos, assumindo posturas físicas e incorporando suas qualidades psíquicas como experimentar ser firme como uma árvore, livre como um pássaro, forte como um guerreiro e brilhante como o sol.

Outro fator intrínseco a uma aula de Yoga para o público infantil é a expressão da alegria, o contentamento sendo um dos princípios do Yoga, vem com as brincadeiras, os jogos, mas também do contato que a criança faz com suas próprias sensações a partir dos movimentos que trazem o frio, o calor, o dentro, o fora, o peso, a leveza em diferentes intensidades. É desta forma que o sorriso e as expressões de alegria são recebidas como dádivas dentro da prática, assim como se recebe a raiva, a rebeldia, a tristeza e as dificuldades, buscando a condução desses sentimentos, através dos exercícios e das histórias, para um final feliz. Isto permite à criança a entrada com segurança nas clareiras e escuridões próprias do seu processo de crescimento e o incentivo a escolher sempre a direção da luz . Ensinamos que essa luz, essa estrela brilhante, esse fogo flamejante mora dentro delas e de todas as coisas que têm vida: nos animais, nas plantas, nos astros e nas pessoas. Até mesmo os sentimentos do professor, sejam eles de alegria, tristeza ou desapontamento por alguma dificuldade em aula, devem ser expressos com sinceridade a fim de que a criança se sinta à vontade

para expressar os seus e que estes sejam, igualmente, conduzidos com firmeza para a luz.

São múltiplos os benefícios do Yoga para a criança. Ele pode ajudar no desenvolvimento do seu corpo, no aumento de sua concentração e proporcionar um estado de bem-estar consigo mesma e de melhora em seus relacionamentos. Além disso, pode refinar seus sentidos e desenvolver valores ecológicos e humanistas. Algumas posturas têm efeitos diretos sobre determinadas partes do corpo, como, por exemplo, *vajrāsana*, a postura do diamante, que fortifica as pernas e auxilia na digestão. Existem seqüências de *āsanas,* como o *sūryanamaskār*, saudação ao Sol, que fortalece toda a musculatura do corpo e beneficia o sistema nervoso, além de aumentar a flexibilidade e elasticidade – qualidades inerentes às crianças que devem ser preservadas. Outras posturas mais passivas, como *śavāsana* – a criança deitada com a barriga para cima –, produzem efeitos sedativos e acalmam a criança. Já o *trāṭaka*, sendo um *kriyā* ou técnica de purificação, pode ser executado de maneira criativa – fixando-se os olhos numa vela, numa luz suave, na ponta do nariz ou na base do polegar –, permitindo trazer o foco e a atenção tão necessários ao processo educativo. Também existem posturas contra-indicadas para problemas de coluna, pulmonares e cardíacos que requerem uma orientação adequada.

Quanto menor a idade, menor a capacidade de concentração e, portanto, menor a permanência em cada postura. Nesse caso é preciso usar de muita criatividade, acrescentando-se sons, variações e novos jeitos de aprender e brincar dentro de cada *āsana*.

São inúmeros, igualmente, os benefícios do Yoga integrado à educação nas escolas. Embora esse campo de atuação esteja só brevemente florescendo, as experiências que existem são suficientes para a demonstração de uma melhora no aprendizado, um apaziguamento de crianças hiper-ativas, uma melhora no relacionamento com os colegas e com os professores em classe. Pois a criança aprende a lidar melhor

São múltiplos os benefícios do Yoga para a criança. Ele pode ajudar no desenvolvimento do seu corpo, no aumento de sua concentração e proporcionar um estado de bem-estar consigo mesma e de melhora em seus relacionamentos.

com suas dores físicas e emocionais, a se mover com maior agilidade no espaço e tempo escolar através de uma percepção mais adequada de si mesma, do outro e do seu entorno. Assim, ela pode desenvolver um cuidado maior com sua própria saúde e compartilhar esse cuidado com os demais seres vivos. Além disso, vale acrescentar que, se observarmos as crianças brincando, constataremos que elas já praticam, naturalmente, várias das posturas do Yoga em seu dia-a-dia, nas brincadeiras, em sua vida.

Voltamos e então à pergunta inicial deste artigo: Por que Yoga para crianças? Marhsa Wenig, criadora do método *YogaKids*, fala de inúmeras razões incluindo o fato de nosso atual sistema de ensino ser muito compartimentado e da possibilidade de ele oferecer um enfoque interdisciplinar que inclui um programa de exercícios, o aprendizado da língua e das artes, da ciência e da música, da ecologia e da saúde, de maneira a integrar as diversas formas de se aprender, como a sinestésica, a visual e a auditiva. Ressalta, ainda, que o Yoga aborda a criança em sua inteireza - mente, corpo, coração e espírito – dando a ela um senso de pertencimento ao todo.

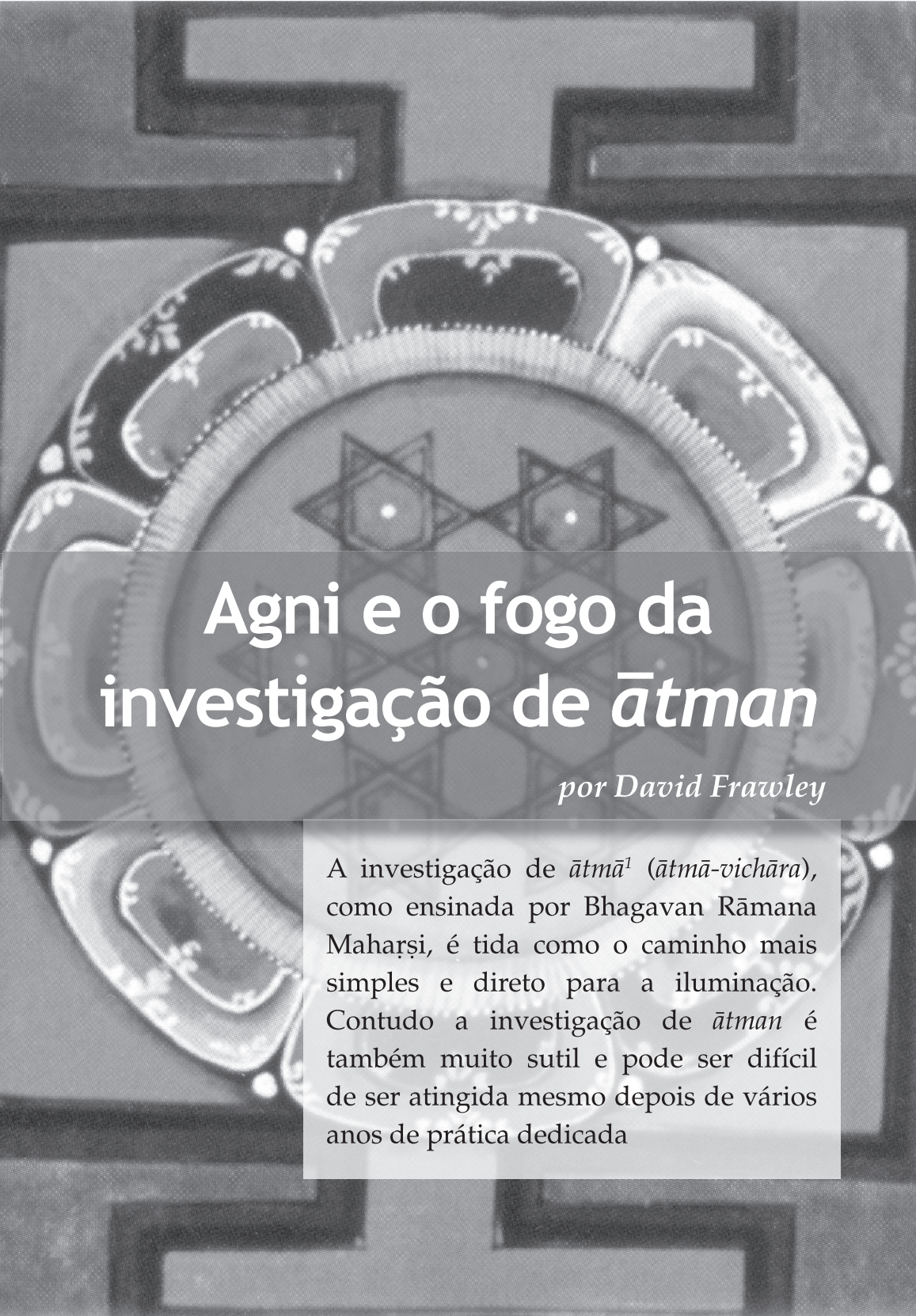
Então, se nós, adultos pudéssemos observar e respeitar essa inteireza, quem sabe poderíamos compreender melhor como interagir com o público infantil e, ao mesmo tempo, como tornar a nossa própria prática mais espontânea, sincera e feliz. Quer dizer, praticarmos Yoga sem o conceito de feio e bonito, vitória ou derrota, de forma a estarmos mais livres para expressarmos o Ser dentro da prática. Como uma criança que faz Yoga e que, em muitos momentos, entra no estado de Yoga naturalmente, expressando seus sentimentos por inteiro no exato momento em que acontecem, no tempo presente,

agora trata-se de buscar, na expressão de Sri Swami Satchidananda, uma "prática completa que se refere a todos os aspectos do indivíduo: a parte física, emocional, espiritual e social, e nos leva também ao entendimento e domínio da própria mente. Quando a mente consegue chegar ao estado pleno de concentração e clareza, então podemos ver dentro de nós mesmos e experimentar a paz e a felicidade que é nossa verdadeira natureza".

Desta maneira, cultivar esse estado de Yoga nas crianças (e em nós) de forma espontânea, livre e permanente é o desafio que nós colocamos nesse trabalho, na busca de abrir espaço para que a Consciência Maior se manifeste em cada célula, em cada fase da vida e em toda a vida aqui na Terra, mesmo sabendo que estamos na infância desse processo, pois, como disse Sri Aurobindo, precurssor do Yoga Integral "o homem perfeito é uma criança divina".

Finalizamos, aqui, no ponto onde o Yoga inicia, com uma das possíveis traduções do primeiro *sūtra* de Patañjali: *atha yogānuśāsanam* – "o Yoga começa agora". E solicitamos ao leitor refletir se é na criança onde a prática do Yoga deve começar. Namastê

Karin Maria Véras é professora de Yoga para crianças em Florianópolis. karinveras@hotmail.com



Agni e o fogo da investigação de *ātman*

por David Frawley

A investigação de *ātmā*[1] (*ātmā-vichāra*), como ensinada por Bhagavan Rāmana Maharṣi, é tida como o caminho mais simples e direto para a iluminação. Contudo a investigação de *ātman* é também muito sutil e pode ser difícil de ser atingida mesmo depois de vários anos de prática dedicada

Este caminho depende de um grande poder de concentração e acuidade mental juntamente com uma vontade intensa de liberação. Talvez se possa dizer metaforicamente que a investigação de *ātman* requer uma certa chama. Esta investigação requer que nós mesmos nos tornemos a chama e que nossas vidas se tornem uma oferenda a esta chama. Sem tal fogo interno, a investigação de *ātman* pode nos iludir quaisquer que sejam nossas tentativas. Dessa forma, é importante olharmos para a investigação de *ātman* não simplesmente como uma prática mental, mas um movimento energético da consciência, como a subida de uma labareda.

A busca pelo Ser universal

Nesta era psicológica, particularmente os buscadores vindos do Ocidente têm uma tendência de confudir a investigação de *ātman* com algum tipo de auto-exame psicológico, uma observação do nosso ser temporal, corporal ou egóico e seus medos e desejos como se isso fosse a verdadeira busca pelo Ser mais profundo (Paramātman). Assim examinam-se os próprios traumas e mágoas e busca-se um estado psicológico de paz, clareza e alegria, que é um tipo de estado onde há uma integração pessoal, como se isto fosse a verdadeira iluminação.

É importante olharmos para a investigação de *ātman* não simplesmente como uma prática mental, mas um movimento energético da consciência, como a subida de uma labareda.

No entanto, de acordo com o Vedānta, o que estamos procurando com a iluminação não é nosso "ser humano" (*ahaṁkāra*), mas *ātman*, o Ser que está presente em todos os seres, em todos os corpos e no mundo inteiro. É o Ser que é testemunha de todos os tempos, espaços e transcende nossa psicologia, a qual consiste, em grande parte, nas nossas circunstâncias e inclinações pessoais eventuais e peculiares na vida. Este verdadeiro Ser se parece mais com os poderes da natureza, como o fogo, o vento ou o sol, do que com os nossos pensamentos

e sentimentos pessoais. A busca por este Ser transcendente é bem diferente de qualquer auto exame psicológico, que é, no melhor dos casos, um estágio preliminar para começá-la.

Outros buscadores com um preparo mais intelectual tendem a se aproximar de *ātman* de uma maneira mais conceptual ou filosófica, como se fosse uma categoria de existência cósmica a ser apreciada pela mente racional. Isto, geralmente, também perde a realidade viva de *ātman* que tem o poder de consumir a mente e não pode ser abordado por uma lógica ou dialética qualquer.

Questionar profundamente sobre quem realmente somos é criar uma fricção no âmago da mente que naturalmente faz surgir um fogo interno. O questionamento "quem sou eu?" é a movimentação última da mente que traz à tona a chama interna que pode consumir todos os outros questionamentos e dúvidas como um fogo queimando capim seco. Isto nos leva de volta para o fogo essencial no âmago da mente, que é a luz inextinguível do supremo eu SOU. *Ātman*, o Ser universal de luz e consciência pura que brilha profundamente dentro de nós, é o real objetivo da nossa busca.

Investigação de *ātman* como *yajña* ou sacrifício do fogo

Nos Vedas e nas Upaniṣads, *ātman* é freqüentemente simbolizado pelo fogo (*agni*[2]). O *Ṛg Veda* começa com o culto de Agni, que é a deidade do sacrifício. Porém quem é Agni e qual é a natureza do sacrifício a oferecer-lhe?

Há várias formas de Agni no pensamento vêdico. Agni externamente como fogo e luz e internamente como vida e consciência, permeia todas as coisas no Universo. Na visão vêdica, Agni possui três principais formas cósmicas (*adhidaivik*) ou mundanas: o fogo, raio e sol, que são as forças governantes nos três mundos – terra, atmosfera e céu. Estas são as três luzes no mundo da natureza e as três manifestações de Paramātman, o Ser Supremo que é a Luz Divina e a luz de todos os mundos.

Além disto, Agni tem três formas internas (*adhyatmik*) principais: a fala (*vāk*), *prāṇa* e inteligência (*buddhi*), que são as forças governantes nos três aspectos do nosso ser como corpo, vida e mente. Eles são as três luzes da nossa natureza interna e as três manifestações da alma ou *jīvātman*, o princípio consciente ou luminoso dentro de nós.

Estas três formas internas de Agni criam os três principais caminhos da prática de Yoga. Agni em forma de fala é a base do Mantra Yoga ou a repetição de sons sagrados como o O*ṁ*, ou outras mais longas, como o Gāyatrī mantra. A prática de mantra cria um fogo interno que ajuda a purificar a mente subconsciente e fazer a mente ficar mais receptiva para meditar. Agni em forma de *prāṇa* é a base de Prāṇa Yoga ou práticas respiratórias yogues de *prāṇāyāma*. *Prāṇāyāma* aumenta o fogo de *prāṇa* (*prāṇāgni*) dentro de nós, o qual limpa as *nāḍīs* do corpo sutil e ajuda a soltar os nós ou *granthis* do coração. Agni em forma de mente é a base de Dhyāna Yoga ou o Yoga de meditação. A forma de Agni como mente ou *buddhi* é a parte discriminativa que nos permite distinguir entre a verdade e a falsidade, a realidade e a irrealidade e o Ser e o não-Ser. Estas três formas de Agni e seus respectivos caminhos *yogues* relacionados nos levam à *jīvātman*, ou nosso Ser individual, e nos ajudam a entender sua base no Paramātman ou Ser Supremo.

Devemos manter nossa atenção como um fogo, impedindo-a de cessar nem mesmo por um momento, oferecendo continuamente nossas modificações mentais para ele como seu combustível.

Há vários *yajñas* ou sacrifícios vêdicos ao fogo, tanto externos como internos. *Yajñas* externos consistem na oferenda de substâncias especiais, como madeira, *ghī*, leite ou arroz, ao fogo sagrado. *Yajñas* internos consistem na oferenda da fala (mantra), da respiração (*prāṇa*), e da mente (meditação) dentro de nossos fogos internos. Práticas de Yoga vêdico de mantra, *prāṇāyāma* e meditação são os principais *yajñas* internos. O Yoga em si, em todas as suas formas, é um sacrifício interno. O quarto capítulo

da *Bhagavad Gītā* explica estes diferentes sacrifícios internos que se refletem nas diferentes práticas de Yoga, incluindo *prāṇāyāma* (*prāṇa-yajña*), *pratyāhāra* (*indriya-yajña*), *dhāraṇā* (*buddhi-yajña*). Cada um diz respeito a diferentes formas ou aspectos de Agni nos níveis do corpo, da respiração e da mente.

O mais importante *yajña* é o *ātman-yajña* ou "sacrifício de *ātman*", pelo qual oferecemos o ego (*ahaṁkāra*) ao Ser (*ātman*). Esta é também a mais alta forma de meditação ou sacrifício mental, pois o ego é a raiz da mente. Para este *yajña*, Agni é *ātman* ou o verdadeiro Ser no coração. A investigação de *ātman* é, talvez, a forma máxima deste *ātman-yajña* ou sacrifício de *ātman*, pelo qual o ego pode ser diretamente consumido. É também chamado de "sacrifício do conhecimento" (*jñāna-yajña*), que opera pelo poder do fogo do autoconhecimento (*jñāgni*). Como indica a *Bhagavad Gītā* (IV:33,37):

> Preferível aos sacrifícios materiais é o sacrifício do conhecimento (*jñāna-yajña*). Todas as ações são compreendidas no conhecimento.
>
> Assim como o fogo quando alimentado queima a madeira seca e a torna cinzas, assim também o fogo do conhecimento (*jñāna-agni*) reduz os nossos *karmas* a cinzas.

Neste sacrifício de *ātman*, o Ser não é apenas a oferenda; o Ser é o oferente e o fogo em que a oferta é dada. Sobre isto, novamente lembramos as palavras da *Gītā* (IV:24).

> Brahman é o ato de oferendar. Brahman é a substância oferecida. Brahman é o oferente que coloca a oferenda no fogo de Brahman. Só a Brahman se alcança por meio desta ação de absorção em Brahman.

Se olharmos para a investigação de *ātman* como um sacrifício de *ātman* ou *ātman-yajña*, ganhamos uma nova perspectiva para levarmos nossa prática a um nível mais profundo, além das complicações da mente exterior.

A Chama no Coração

Os Vedas não só equiparam *ātman* ao fogo, mas também equiparam o coração, que é o assento de *ātman*, ao fogo. *Ātman* é tido como uma chama do tamanho de um polegar que existe em nosso coração. Esta pequena chama no coração é a verdadeira pessoa, poder e presença que permitem o funcionamento do corpo e da mente . É como a faísca em um fogão que acende todas as bocas. A luz de *ātman* acende todas as outras chamas do corpo: *prāṇa*, sentidos e mente. Até mesmo o fogo digestivo só consegue funcionar com esta ajuda.

Esta chama de *ātman* sustenta-nos por todos os nossos estados de vigília, sonho e sono profundo, e por todo o processo de nascimento e morte. Até o *prāṇa*, ou força vital, não é senão sua manifestação ou sombra. Esta chama deixa o corpo na morte e carrega os *saṁskāras* que nos impulsionam a outro nascimento. Somente aqueles que são realmente iluminados, que imergiram totalmente no fogo interior, têm a possibilidade de escapar deste processo.

Este Ser (*ātman*) no coração é claramente explicado no *Nārāyaṇa Sūkta* que diz o seguinte:

> "No meio do coração, arde um grande fogo (*mahān agni*) que carrega toda a luz e olha para todos os lados. É o primeiro a comer e mora partilhando nossa comida, o vidente que nunca perece.
>
> Ele dá calor para todo o corpo desde os pés até a cabeça. No meio deste fogo, está a crista sutil de uma chama que aponta para cima, brilhando como o risco do raio de uma nuvem de chuva azul-escuro. No meio da crista desta chama, mora Paramātman, que é Brahman (Criador), Śiva (Transformador), Viṣṇu (Preservador), Indra (Governador), Oṁ e o Senhor Supremo."

O grande fogo (*mahān agni*) no coração é o corpo sutil (ou *liṅga*), e o ser por trás disto com aparência de raio é a alma individual ou *jīvātaman*.

Em seu centro, está o ponto atômico do Ser Supremo (Paramātman), que é a entrada para a luz infinita, o Sol dos sóis, o Deus dos deuses. De fato, poderíamos dizer que *hṛdaya* ou "coração", que Rāmana enfatiza, é também esta chama que mora lá. O coração, *agni* e *ātmann* são, no final das contas, três maneiras de olhar para a mesma verdade suprema.

Rāmana, Agni e Skanda

Não é de se espantar que, como o grande professor da investigação de *ātman*, o próprio Rāmana fosse tido como uma encarnação de Agni. Ele era identificado como Skanda, o filho mais novo de Śiva e Pārvatī, que é o próprio filho do fogo ou Agni. Skanda nasce de Agni e carrega sua forma e poderes. Skanda é também chamado Kumāra, o filho do fogo divino. Esta criança de seis anos de idade tem o poder de destruir todas as forças negativas do tempo e a ignorância simbolizadas pelo demônio Tāraka. Ele também é chamado Guhā ou "aquele que mora na cavidade do coração". Para achá-lo, devemos rastrear nosso caminho de volta para a cavidade do coração, que é rastrear nossos pensamentos até suas origens no Eu por trás do eu. Este processo é explicado por meio de mantras criptográficos há tanto tempo quanto existem os hinos I:65-73 do grande sábio Paraśāra no *Ṛg Veda* .

Nos Vedas, Agni é chamado Jātavedas ou "o Conhecedor de todos os nascimentos", por saber o nascimento de todas as criaturas, pois é o Ser que habita em todas elas. Jātavedas é *jīva* ou "a alma individual escondida no corpo". *Jīva*, quando acordado, descobre sua unidade com o Supremo e assim, torna-se Vaiśvānara ou "a pessoa universal", que simboliza a alma liberada. Jātavedas ou "o fogo individual" torna-se Vaiśvānara, o fogo do Ser universal, que é o outro nome vêdico principal de Agni (não confundir Vaiśvānara com meramente a alma do estado de vigília no pensamento mais recente do Vedānta). Vaiśvānara é a criança divina que realizou a união com o Pai Divino, Śiva.

Questionar profundamente sobre quem realmente somos é criar uma fricção no âmago da mente que naturalmente faz surgir um fogo interno.

Gaṇapati Muni, discípulo e irmão espiritual de Rāmana, o grande vidente de mantras que sabia tanto os Vedas como os Purāṇas, não apenas enalteceu Rāmana como Skanda; ele falou da unidade de Skanda e Agni e identificou Rāmana com Agni. Ele coloca no seu *Agni Devatā Tattva Nirūpaṇam* ("a elucidação da verdade da deidade Agni") que "Agni Vaiśvānara, que mora na caverna do coração, é, de fato, Rāmana. Rāmana não é diferente de Kumāra. Vaiśvānara é Sanat Kumāra".

Isto quer dizer que Agni, Skanda e Rāmana são o mesmo. Skanda, como Kumāra, é também Sanat Kumāra ou "a criança eterna". Sanat Kumāra é o guru primordial ou o *ādi guru* para a humanidade no pensamento vêdico e para as Upaniṣads. Ele é o guru de todos os gurus e o guru interno com o qual nós devemos eventualmente acabar contatando. Rāmana é a encarnação do Guru Supremo dentro de nós. Esta chama no coração que tudo vê é o verdadeiro Guru de todos e que teve uma maravilhosa manifestação externa na forma de Bhagavan Śri Rāmana Maharṣhi.

Como o guru do coração, Rāmana não colocou muita ênfase nas formalidades externas. Sendo a encarnação do fogo interno, ele mostrou como todos os ensinamentos e práticas podem ser consumidos como combustível no grande fogo do conhecimento de *ātman*.

Cultivando o Fogo Interno

A investigação de *ātman* não é como cultivar uma fogueira. Nossa atenção cresce com a oferta de nossa fala, respiração e mente para *ātman*, o Ser testemunha, que é a eterna e inextinguível chama dentro de nós. É a qualidade e a consistência da nossa oferenda que são os principais fatores para o crescimento desta chama e não fórmulas ou formalidades exteriores. Devemos manter nossa atenção como um fogo, impedindo-a de cessar nem mesmo por um momento, oferecendo continuamente nossas modificações mentais para ele como seu combustível.

De fato, poderíamos dizer que as modificações da mente não são nada senão fumaça vindo de um fogo de atenção que está queimando impropriamente. Quando esta chama interna queima clara e constantemente, há apenas luz pura e a própria mente se funde com sua fonte. Para que a investigação de *ātman* seja um processo de vida, devemos invocar e encarnar, em nossas vidas cotidianas, esta chama interna de saber. A investigação de *ātman* não é uma questão de pensamento comum ou lógico. Tampouco é uma questão de emoção ou sentimentos. Não é uma questão de apenas apagar ou parar a mente como ela é. Nem é uma intuição esotérica. É a forma mais fundamental de conhecimento, percepção ou consciência que temos. É o cultivo da luz pura por trás de todo o brilho e sombra da mente e dos sentidos. *Ātman* é a mente por trás da mente, o olho por trás do olho, a fala por trás da fala e o *prāṇa* por trás do *prāṇa*, como as Upaniṣads tão eloqüentemente enunciam.

Por trás de todos os nossos sentidos, pelos quais percebemos o mundo externo, está um sentido interno mais primordial de "ser em si", por meio do qual nós sabemos que existimos e através do qual somos um com toda a existência. Este senso de si próprio é mais instantâneo do que todos os sentidos externos, que são possíveis apenas por causa dele. Porém é tão instantâneo e dado, nosso mais forte senso de ser, que vemos isto como padrão e o ignoramos. Na confusão de informações sensoriais, perdemos a noção de quem realmente somos. Somos apanhados pelos movimentos do corpo e da mente e esquecemos da nossa verdadeira natureza que os transcende e é o único motivo pelo qual eles trabalham.

Devemos nos lembrar deste fogo bastante sutil através do qual a mente e os sentidos brilham e revelam seus objetos de percepção. Cultivar esta atenção direta de *ātman* (*aparokṣa anubhava* do Vedānta) não é como conduzir um sacrifício do fogo. Atrás de todos os nossos estados mentais, até os mais ignorantes ou confusos, como uma chama escondida na escuridão, *ātman* brilha como a eterna testemunha de

tudo. O que é importante é trazer esta chama para fora, como um fogo escondido na madeira, com a fricção da investigação.

Este Ser de dentro do coração que é *ātman* transcende todas as palavras. Como o *agni* Supremo ou o poder digestivo, ele possui a capacidade de comer ou absorver todo o Universo, com se lê na *Taittirīya Upaniṣad*:

> "Eu sou alimento. Eu sou alimento. Eu sou alimento. Eu sou quem come o alimento. Eu sou quem come a alimento. Eu sou quem come o alimento. Eu consumo o Universo inteiro. Minha luz é como o sol!" ॐ

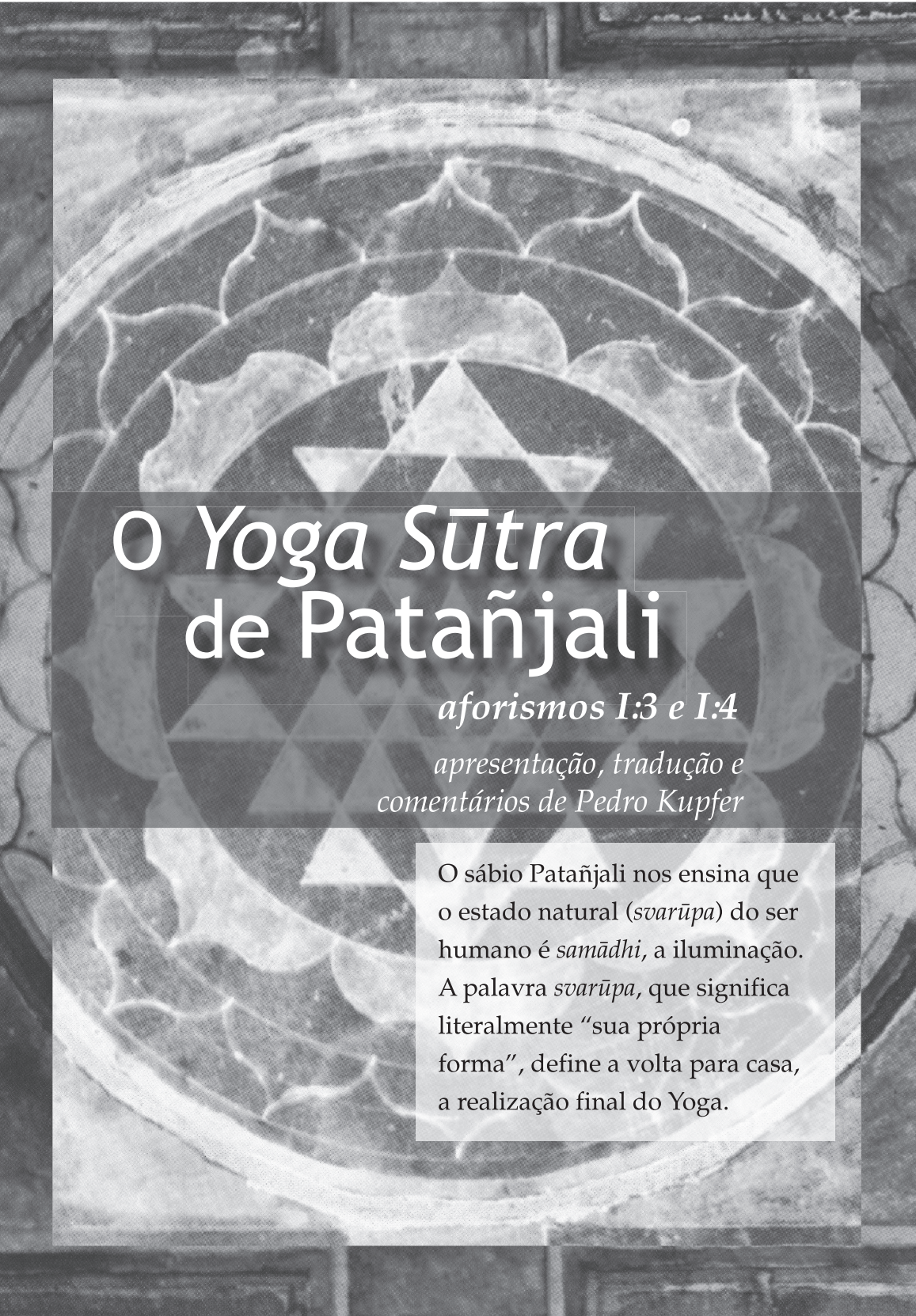
David Frawley é o diretor do *American Institute of Vedic Studies* (www.vedanet.com) e autor de vários livros sobre o conhecimento vêdico.

Este artigo foi publicado originalmente em inglês no *Mountain Path* do *Sri Ramasramam*.

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira. rodrigogf@yahoo.com

[1] A expressão "investigação de *ātman*" é a tradução da original, em inglês, "Self-inquiry". Devido à dificuldade de traduzir-se "Self", optou-se pelo termo correspondente em sânscrito. Segundo o autor, o termo sânscrito *ātman* pode significar tanto Paramātman quanto *jīvātman*; sendo que Paramātman é *jīvātman* destituído de suas "vestimentas", e *jīvātman* é Paramātman filtrado pelas lentes da mente. Note também que *ātman*, em sânscrito, não possui gênero, mas, nesta tradução, foi colocado como masculino. [Nota do tradutor]

[2] Agni – com maiúscula e sem itálico – refere-se à divindade que representa a inteligência, e *agni* – com minúscula e itálico – refere-se ao elemento fogo. [Nota do tradutor]



O *Yoga Sūtra* de Patañjali

aforismos I:3 e I:4

apresentação, tradução e comentários de Pedro Kupfer

O sábio Patañjali nos ensina que o estado natural (*svarūpa*) do ser humano é *samādhi*, a iluminação. A palavra *svarūpa*, que significa literalmente "sua própria forma", define a volta para casa, a realização final do Yoga.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam ‖ *3* ‖

Então aquele que vê se estabelece em sua própria natureza.

tadā = então, somente depois
draṣṭuḥ = possessivo de *draṣṭṛ*, aquele que vê, a consciência testemunha
svarūpa = em sua própria natureza
avasthānam = estabilidade, estado de consciência

Neste terceiro aforismo, o sábio Patañjali nos ensina que o estado natural (*svarūpa*) do ser humano é *samādhi*, a iluminação. A palavra *svarūpa*, que significa literalmente "sua própria forma", define a volta para casa, a realização final do Yoga. Nesse estado, o *yogi* repousa em sua própria natureza essencial. A realização advém somente quando os *vṛttis*, as modificações da paisagem psicomental, cessam seus movimentos. Uma vez que a consciência se vê livre dessas flutuações e suas conseqüências, os *karmas*, a identificação com os objetos exteriores cessa de existir. Nesse momento, advém a iluminação, na qual o Ser interior (Puruṣa) se revela em sua magnitude real.

O único propósito do Yoga, segundo Patañjali, é desenvolver a capacidade de estarmos dentro de nós mesmos ou, usando suas palavras, "estabelecermo-nos em nossa própria natureza".

Neste *sūtra*, ao mesmo tempo em que o autor explica o que acontece no estado de *nirodha*, a cessação da vida psicomental, define e limita o propósito do Yoga em relação aos outros sistemas da filosofia hindu (*darśanas*). Diferentemente do que podemos pensar, ouvindo o discurso de muitos *yogis* e eruditos que combinam os ensinamentos do Yoga com Vedānta, Śivaísmo da Caxemira ou outros métodos, existe uma limitação concreta no campo de investigação do Yoga.

O único propósito desta escola de filosofia que é o Yoga, segundo Patañjali, é desenvolver a capacidade de estarmos dentro de nós mesmos ou, usando suas palavras, "estabelecermo-nos em nossa própria natureza". A palavra *draṣṭṛ*, que significa literalmente "aquele que vê", define o Puruṣa, o Ser Puro. Aqui, ao delimitar o raio de ação do Yoga, o autor não faz nenhuma menção a Brahman, Paramātman ou nenhuma outra entidade que esteja além do plano humano. Em suma, afirma que o Yoga serve ao único propósito de mostrar ao homem quem ele é.

Para adquirir a visão real de si próprio, o *yogi* precisa transcender a influência dos sentidos que alimentam as dúvidas da mente, os pares de opostos como atração e aversão e os julgamentos do ego. Ele faz isso exercendo a consciência testemunha (*sakṣi*), a qualidade de permanecer atento e sem julgar. Ou seja, mantendo-se além da mente e do ego.

Passar do estado de ignorância existencial (*avidyā*) ao estado "natural" (*svarūpa*) é o primeiro passo. Adquirir a capacidade de estabelecer-se firmemente em sua própria natureza, o segundo. Isso significa passar da vigília distraída (*vyutāna chitta*) para o estado de consciência internalizada (*nirodha chitta*). Uma vez dentro desse estado de consciência harmonizada, o praticante poderá explorar os diferentes graus de meditação profunda e *samādhi*, até mergulhar no estado de *kaivalya*.

Kaivalya significa "isolamento" e refere-se à capacidade de separar-se dos próprios medos, condicionamentos e *karmas*.

Kaivalya significa "isolamento" e refere-se à capacidade de separar-se dos próprios medos, condicionamentos e *karmas*. Esse é o terceiro e último passo, no qual os *vṛttis* simplesmente desaparecem, ao invés de ficarem temporariamente suspensos (*nirodha*), como nos estados anteriores. Esse estágio final da prática é abordado no último capítulo desta obra chamado justamente de *Kaivalya pāda* ou "Caminho do Isolamento".

वृत्तिसारूप्यम् इतरत्र ॥ ४ ॥

vṛttisārūpyam itaratra | | 4 | |

Nos outros estados, existe uma identificação [da pessoa] com os *vṛttis*.

vṛtti= propensões ou movimentos psicomentais

sārūpyam = identificação, conformidade, concordância

itaratra = de outra maneira, em outro estado

Este *sūtra* e o anterior formam um par complementar. Enquanto, no terceiro aforismo, explica-se o que acontece no estado de unicidade (Yoga), neste quarto aforismo, descreve-se o que acontece fora desse estado. E o que acontece fora do estado de Yoga é o seguinte: a pessoa que não desenvolve a capacidade de repousar em sua própria natureza está fora de sintonia consigo mesma.

Yoga é a arte da desaprendizagem. O *yogi* não quer aprender nada novo. Quer, sim, livrar-se do que está sobrando. Quer ser apenas aquilo que todos nós seres humanos já somos em essência, mas que os condicionamentos nos impedem de enxergar.

Estar em estado de Yoga significa estar livre de distrações. Uma mente livre de distrações nos ajuda a nos livrarmos do medo, da raiva e das outras emoções que poluem a paisagem interior. Ser *yogi* significa ser mais forte do que suas próprias fraquezas, significa saber dizer "não" às crenças falsas e condicionamentos.

Yoga é uma arte: a arte da desaprendizagem. O *yogi* não quer aprender nada novo. Quer, sim, livrar-se do que está sobrando. Quer ser apenas aquilo que todos nós seres humanos já somos em essência, mas que os *vṛttis* nos impedem de enxergar. O caminho do Yoga pode ser comparado ao processo que o escultor faz para chegar à obra de arte: ele apenas retira o que está sobrando para que a forma se revele. Esse processo de "tirar o que está sobrando" deve ser capaz de neutralizar o processo de formação dos *vṛttis* e possui três etapas:

1) quando a luz de Puruṣa ilumina o intelecto, este adquire o poder de cognição e a capacidade de experienciar sensações;

2) esse poder de cognição e essa capacidade de experienciar sensações, por sua vez, refletem-se de volta nele;

3) a combinação do reflexo de Puruṣa no intelecto com o reflexo dos objetos ou sensações que este percebe ou sente dá forma à vida psicomental.

Puruṣa é sempre ele mesmo: imutável, realizado e eterno. Está além dos movimentos emocionais ou mentais, ou dos julgamentos do ego. No entanto, para o intelecto, ele parece assumir formas diversas, ora revelando-se, ora escondendo-se.

O sábio Pañchaśikha, uma das maiores autoridades da tradição do Sāṁkhya Yoga que viveu por volta do século I d.C., explica-nos:

> "Tanto o intelecto (*buddhi*) como Puruṣa aparentam ter uma única percepção, uma cognição refletida [do segundo no primeiro] que se percebe como se ambos fossem um só" (Citado no *Yoga Bhāśya* de Vyāsa, I:4.).

Isto significa que, embora todas as mudanças na paisagem psicomental sejam testemunhadas por Puruṣa, ele permanece imutável, isolado e livre delas.

Por sua vez, Vāchaspati Miśra, autor que comentou o *Yoga Sūtra* e o *Yoga Bhāṣya* de Vyāsa no século IX d.C., explica essa aparente atividade de Puruṣa e sua identificação com o intelecto através da seguinte metáfora:

> "Assim como a lua cheia, imóvel e circular no céu parece estar em movimento ao refletir-se na água corrente, da mesma maneira Puruṣa, sem nenhuma atividade ou apego de sua parte, parece realizar atividades ou apegar-se [aos objetos] em função do seu *reflexo* no intelecto (*buddhi*)" (*Tattva Vaiśāradi*, IV:22).

A aparente identidade entre estes dois princípios, intelecto e espírito, fica estabelecida em função do poder ofuscante de *avidyā*, a ignorância metafísica.

Nesta analogia, Vāchaspati Miśra compara Puruṣa à lua cheia e *buddhi*, o intelecto superior, que é o princípio individual mais refinado, ao reflexo da lua na água em movimento. Embora Puruṣa aparente ter movimento próprio, ele permanece, de fato, imóvel.

A aparente identidade entre estes dois princípios, intelecto e espírito, fica estabelecida em função do poder ofuscante de *avidyā*, a ignorância metafísica. É essa falsa identidade que produz *vṛttis*, como "eu *sinto* tal coisa", "eu *sou* tal coisa" ou "eu *faço* tal coisa". Quem *sente*, em verdade, não é Puruṣa, mas a mente através das emoções. Quem acredita *ser* ou *fazer* alguma coisa é o ego (*ahaṁkāra*), atribuindo a si próprio um mérito que não lhe corresponde.

Em suma, este aforismo nos ensina que os *vṛttis* precisam pacificar-se para que o estado de Yoga possa ser alcançado e Puruṣa possa ser percebido. Isso implica uma transformação sistemática de *chitta*, o complexo mente-personalidade, que oscila constantemente entre "os outros estados" de consciência (*avasthas*), que são a vigília, o sonho e o sono. Os tipos de modificação (*vṛttis*) que dão corpo à vida psicomental serão explicados no próximo aforismo.

Pedro fundou o Yogashala e ensina Yoga em Florianópolis. yogashala@yoga.pro.br

FEBEM, o Yoga do bem!

por Márcia de Luca

Iyengar Yoga, Aṣṭānga Vinyasa Yoga, Power Yoga... infinitos Yogas! Consideremos, então, vários rios que vão desembocar em um mesmo oceano. Todos válidos, modernos, métodos criados a partir da evolução do ser humano. No entanto, nos primórdios do Yoga, há mais de 5.000 anos, existiam apenas quatro grandes ramos:

- Jñāna Yoga: o Yoga do conhecimento;
- Bhakti Yoga: o Yoga devocional;
- Karma Yoga: o Yoga da ação, do trabalho ao próximo;
- Rāja Yoga: o Yoga de Patãnjali que deu origem a todos os métodos modernos que trabalham *āsanas*.

Digo sempre aos meus alunos que não existe Yoga sem Karma Yoga. De nada adianta ir a um centro ou academia e fazer a prática física, que será apenas contorcionismo se não houver a prática de Karma Yoga, o Yoga do Bem! Aquela boa ação que você faz ao próximo sem esperar nada em troca, mas esperando! Sim, porque a lei do *karma* é infalível, a lei do dar e do receber não perdoa. E, se você fizer o bem, o bem você receberá!

De nada adianta ir a um centro ou academia e fazer a prática física, que será apenas contorcionismo, se não houver a prática de Karma Yoga, o Yoga do Bem!

Quando você é professor de Yoga, filosofia que preconiza o cumprimento de *satya* (verdade), é preciso ser coerente com aquilo que é dito durante a aula. E, por isso, resolvi criar o projeto Meditação na Febem. Reuni, então, 13 voluntárias, e, após muito tempo de "negociações" com a Instituição, fomos aceitas para começar nosso trabalho. Todas nós muito entusiasmadas com a perspectiva de fazermos o bem para 25 adolescentes.

São sete e meia da manhã. Estamos na unidade modelo da Mooca da Febem que abriga mais ou menos 120 meninas. Há quase três anos, quando começamos este trabalho, eram apenas 49!

Chegamos à sala de Yoga, ainda vazia, e arrumamos os colchenetes. Aos poucos, elas vão chegando. "Bom dia, profe. Como vai a senhora?" Esta é a maneira como elas nos chamam, sempre com muito respeito. Estão lá para aprender a seguir regras e a obedecê-las. Quem "desliza" perde o direito de fazer Yoga. Muitos beijos e muitos abraços apertados. Demonstram, a cada instante, sua necessidade de carinho, de afeto. Através de seus olhares tristes, parecem mendigar por atenção. Todas querem ser o alvo das atenções.

No começo, fazíamos todos os dias a mesma prática: vários Sopro Ha, algumas seqüências do tradicional *sūryanamaskār*, alguns ciclos de *nadīśodhana* e alguns minutos de meditação.

Com o passar do tempo, elas foram se cansando desta repetição diária e surgiu então a necessidade de uma readaptação. Chegamos à conclusão de que uma estrutura fixa não seria o ideal neste exato momento de suas vidas.

Como diz o velho ditado, "vivendo e aprendendo". E foi exatamente isto o que aconteceu. Fomos, com o tempo, aprendendo que essas meninas são profundamente instáveis, inseguras, sem a mínima disciplina, e que, para termos sucesso, seria necessária a utilização do famoso jogo de cintura.

Depois de discutirmos o assunto, chegamos à conclusão de que deveríamos usar a nossa percepção, nossa intuição e dar a elas o que mais precisassem naquele dia, naquele momento!

E aí surgiu um novo projeto, baseado no primeiro, mas levando em consideração as necessidades daqueles seres humanos que começávamos a conhecer. Era preciso tato, carinho, mas muita firmeza também.

A cada dia, então, uma novidade, um novo jeito de dar aula. Fomos "refinando" nosso Karma Yoga, procurando dar a elas o que realmente era importante naquele dia.

- Ah, profe! Quando eu sair daqui vou me lembrar sempre de *ahiṁsā*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, *aparigraha*. Vou me lembrar sempre que a lei do dar e do receber não perdoa jamais, e vou sempre fazer o bem para que eu também receba o bem.

Āsanas, *prāṇāyāmas*, mantras, *yoganidrā* e até mesmo massagem para incentivar o toque de carinho! Deu certo, elas começaram até a pedir o que gostavam mais. E adivinhem o que elas sempre querem mais? Claro, *yoganidrā* (relaxamento) é o vencedor!

Mas sem moleza, a vida não é sempre como a gente quer que ela seja, e aí... oportunidade excelente para trabalharmos os *yamas* e *niyamas*.

As mais antigas sabem todos de cor - pasmem - em sânscrito! Conversamos muito sobre todos eles e a importância de observá-los quando fora dali, já em liberdade, de volta ao "mundão"!

Muitas vezes, elas dão boas risadas, principalmente quando chegamos ao *brahmacharya*.

E novamente adivinhem por quê.

Periodicamente, gosto de conversar com elas, diálogo aberto, e pergunto se quando saírem de lá vão continuar praticando Yoga. Ao pé da letra, pergunta tola, pois, como elas mesmas respondem:

— Vai ser difícil, profe, encontrar emprego para ter dinheiro para pagar.

— E meditação, você vai continuar fazendo? Para meditar, não é preciso pagar!

— Ah, profe! Meditar é muito difícil, não consigo parar de pensar. Tanta coisa feia passa pela minha cabeça. Só fico relembrando o que eu fiz!

— Então, o que vocês vão ter aproveitado do nosso trabalho?

— Ah, profe! Quando eu sair daqui vou me lembrar sempre de *ahiṁsā*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, *aparigraha*. Vou me lembrar sempre que a lei do dar e do receber não perdoa jamais, e vou sempre fazer o bem

para que eu também receba o bem. Vou também fazer Karma Yoga, ajudando sempre quem eu puder!

E depois deste depoimento, todo nosso esforço de levantar cedo, chegar até lá, enfrentar trânsito, semana após semana, terá valido a pena.

Se conseguirmos plantar pequenas sementes do Yoga do Bem no coração de algumas, nosso Karma Yoga terá valido a pena.

E o nosso slogan é "Juntas, fazemos a diferença para um mundo melhor".

Quase todas as aulas terminam com o mantra da paz: *Oṁ śāntiḥ, śāntiḥ, śāntiḥ, lokah, samastah, sukino, bhavantu* e/ou com o mantra *Oṁ* contínuo em cinco fôlegos.

Após o mantra, já é automático, e elas repetem, sozinhas, todas as aulas o mesmo refrão:

"Que haja paz entre os homens! Que haja harmonia entre os homens! Que haja alegria entre os homens! Que cada ser humano encontre a paz dentro de seu coração!".

Nossa intenção é que, com a repetição diária destas frases, a memória destas ações fique gravada nas células destas adolescentes, como pequenas sementes que, um dia, sem dúvida, germinarão, e, quem sabe, teremos contribuído para realmente criar um mundo melhor!

Depois de tudo isso, que tal fazer Karma Yoga também?

E lembre-se, você só estará realmente praticando Yoga no verdadeiro sentido da palavra, se você fizer Karma Yoga.

Escolha o seu, aquele que vier do fundo do coração, com muito amor!

Márcia De Luca fundou o Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda. cyima@terra.com.br

Mantendo o propósito de sua prática de Haṭha Yoga em mente

por Swami Ashokananda

Qual é o propósito de sua prática de Haṭha Yoga? Por que você o pratica? O que você está esperando atingir com sua prática?

Assim como o *Yoga Sūtra* de Patañjali é o texto definitivo sobre Rāja Yoga, a *Haṭha Yoga Pradīpikā* de Svātmarāma é o texto mais importante sobre Haṭha Yoga. Os dois primeiros versos dessa escritura não deixam dúvidas de porque uma pessoa deve praticar *āsanas* e *prāṇāyāmas*:

> A ciência do Haṭha Yoga brilha e serve como uma escada para aquele que aspira a subir ao mais alto grau no Rāja Yoga. (I:1)
>
> A ciência do Haṭha Yoga é ensinada apenas por causa do Rāja Yoga. (I:2)

Svātmarāma diz claramente que os *āsanas* e os *prāṇāyāmas* são necessários para atingir-se a meta do Rāja Yoga (*chittavṛtti nirodhaḥ*). Quando nós estamos tentando subir uma escada de oito degraus que tenha dois degraus faltando, a nossa subida fica mais difícil, senão impossível. Svātmarāma, de fato, até mesmo enfatiza que esses dois membros não devem estar sozinhos e que a escada do *yogi* é composta de dois degraus que precedem *āsanas* e *prāṇāyāma* e de quatro degraus que o seguem.

Mais especificamente, se *āsanas* e *prāṇāyāma* são praticados fora da real e completa ciência do Yoga – se *yamas* e *niyamas*, assim como *pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna e samādhi* não são considerados na prática (*sādhana*) de uma pessoa –, esses dois membros não devem ser considerados Yoga. Pessoas leigas dizem que estão praticando Yoga, mas Svātmarāma provavelmente não chamaria isso de Yoga.

As escrituras dizem:

> "Haṭha Yoga sem Rāja Yoga e Rāja Yoga sem Haṭha Yoga não podem ser atingidos; entretanto, o aspirante deve praticar os dois até a perfeição ser atingida."

Svātmarāma, de novo, chama nossa atenção à ênfase dada ao primeiro verso sobre o papel crucial do Haṭha, para

que possamos atingir a meta do Rāja Yoga. Mas, aqui, ele também esclarece a idéia de que o domínio do Haṭha Yoga não será atingido sem a integração dos outros membros do Yoga em nossa vida diária. Nós podemos ser capazes de fazer posturas difíceis, mantê-las por um longo tempo e ser chamados de *yogis* avançados, mas sem entendermos o que *āsana* é realmente.

Como professores de Yoga, sabemos que muitos ou, até mesmo, a maioria dos nossos alunos que vêm à procura do Haṭha Yoga, não estão ali apenas por causa do Rāja Yoga. Eles estão ali provavelmente por razões mais mundanas, como o corpo, e sentem que estão recebendo muitos benefícios através da prática. Então, por que o autor é tão enfático ao dizer que *āsanas* e *prāṇāyāmas* são praticados apenas como parte integrante de nossa prática de Rāja Yoga? Eu contribuo com quatro razões possíveis:

1. Atitude e motivação determinam quando algo deve ser chamado Yoga.

Assim como os *Yoga Sūtras* de Patañjali são uma forma de texto definitiva sobre o Rāja Yoga, a *Haṭha Yoga Pradīpikā* de Svātmarāma é o texto mais importante sobre Haṭha Yoga.

Yoga não é uma atividade; é a atitude, a motivação e o espírito no qual nós realizamos a atividade que torna isso Yoga. Para Patañjali, qualquer coisa que seja feita com o objetivo de "refinar" a mente (*chitta*) para ir além (*nirodhaḥ*) dos pensamentos (*vṛttis*) é Yoga. Para que estas p osições físicas e exercícios de respiração preencham estes requisitos, eles devem ser praticados com o espírito de investigação para que possamos descobrir o que está além do "*self*", além do "eu". Quando o Haṭha Yoga é praticado com este propósito, ele irá naturalmente nos levar ao contato mais e mais profundo com nosso ser.

Nós podemos ser capazes de fazer posturas difíceis, mantê-las por um longo tempo e ser chamados de *yogis* avançados, mas sem entendermos o que *āsana* é realmente.

É nossa tarefa, como professores de Yoga, criar uma atmosfera tal na sala de aula, que Patañjali possa entrar nela e dizer "Agora, isto é Yoga". Então, quais seriam as características básicas deste tipo de prática?

A aula de Haṭha Yoga deve propiciar um estado de interiorização, de introspecção. Isto levará a uma atmosfera não-competitiva onde se minimiza a tentação do aluno em olhar outros mais flexíveis do que ele, em se sentir pressionado a atingir o mesmo que atingiu na semana passada, ou em prestar atenção em qualquer outro corpo que não seja o dele mesmo. A presença do professor deverá demonstrar que uma atitude mais exteriorizada e as reações de raiva e agressividade durante a prática – a longo prazo, ou até mesmo em um pequeno período de tempo – podem impedir o progresso do aluno. Nosso papel como professores é o de criar um ambiente seguro e introspectivo onde a prática de *āsanas* torne a mente focada e sensível, fazendo do *āsana* uma meditação vibrante e levando o praticante a despertar a consciência do *prāṇamāyākośa* e além dele.

2. Utilizar o poder apropriadamente

A energia latente, *śaktī*, quando acordada e dinamizada durante a prática dos *āsanas* e *prāṇāyāmas*, torna-se muito poderosa. Para termos certeza de que esta *śaktī* está sendo utilizada construtivamente, precisamos nos esforçar para a purificação da mente através de princípios éticos e dar um foco espiritual à nossa vida na terra. Se nosso ego se apoderar dessa energia desenvolvida, poderemos vir a causar estragos na vida das pessoas e fortalecer a divisão entre o nosso *self* e o nosso "*Self*" (eu inferior e Eu Superior).

3. Evitar usar a competição física como meio de progresso espiritual

Se medirmos nosso sucesso como *yogis* através do desenvolvimento da nossa competência física (ou a falta dela) e do estado de nossas almas, estaremos nos colocando numa situação problemática. Se nós nos medirmos com uma régua para saber quanto erguemos nossas pernas no *śalabhāsana* ou por quanto tempo podemos sentar em *padmāsana*, sentiremos-nos perdidos quando qualquer limitação física chegar. Através de lesões, da idade, de pressões econômicas etc., podemos perceber que, muitas vezes, não podemos fazer hoje o que parecia fácil ontem. Iremos, então, nos considerar fracassados espiritualmente? Mesmo praticantes muito **experientes** podem cair neste padrão mental. Enquanto se recuperava de um câncer de mama, Esther Myers[1] escreveu: "Existiram muitos momentos de frustração e falta de esperança. É fácil dizer que o Yoga não é competitivo e que não tem nada a ver com a foto mostrada no livro. Eu, muitas vezes, me encontrei em lágrimas olhando para a capa do meu livro e me perguntando se, algum dia, eu poderia voltar a fazer cada posição de novo". Vamos manter em mente que o corpo é o veículo que nos leva nesta jornada. Nós não somos o veículo.

Através de lesões, da idade, de pressões econômicas etc., podemos perceber que, muitas vezes, não podemos fazer hoje o que parecia fácil ontem. Iremos, então, nos considerar fracassados espiritualmente?

4. Para atingir o máximo de benefício

Como Svātmarāma indica, se praticarmos os *āsanas* apenas desde a perspectiva física, tendo como meta a aquisição de um corpo perfeito, nunca iremos realmente dominá-los. Esse domínio, chamado *āsanajaya*, é obtido quando o corpo – *annamāyākośa* – adquire atenção consciente, e isso acontece quando estamos sintonizados com os níveis mais profundos de nosso ser. Para isso ser alcançado, a meditação

e os outros ramos do Rāja Yoga são necessários.

> Yoga não é uma atividade; é a atitude, a motivação e o espírito no qual nós realizamos a atividade que torna isso Yoga.

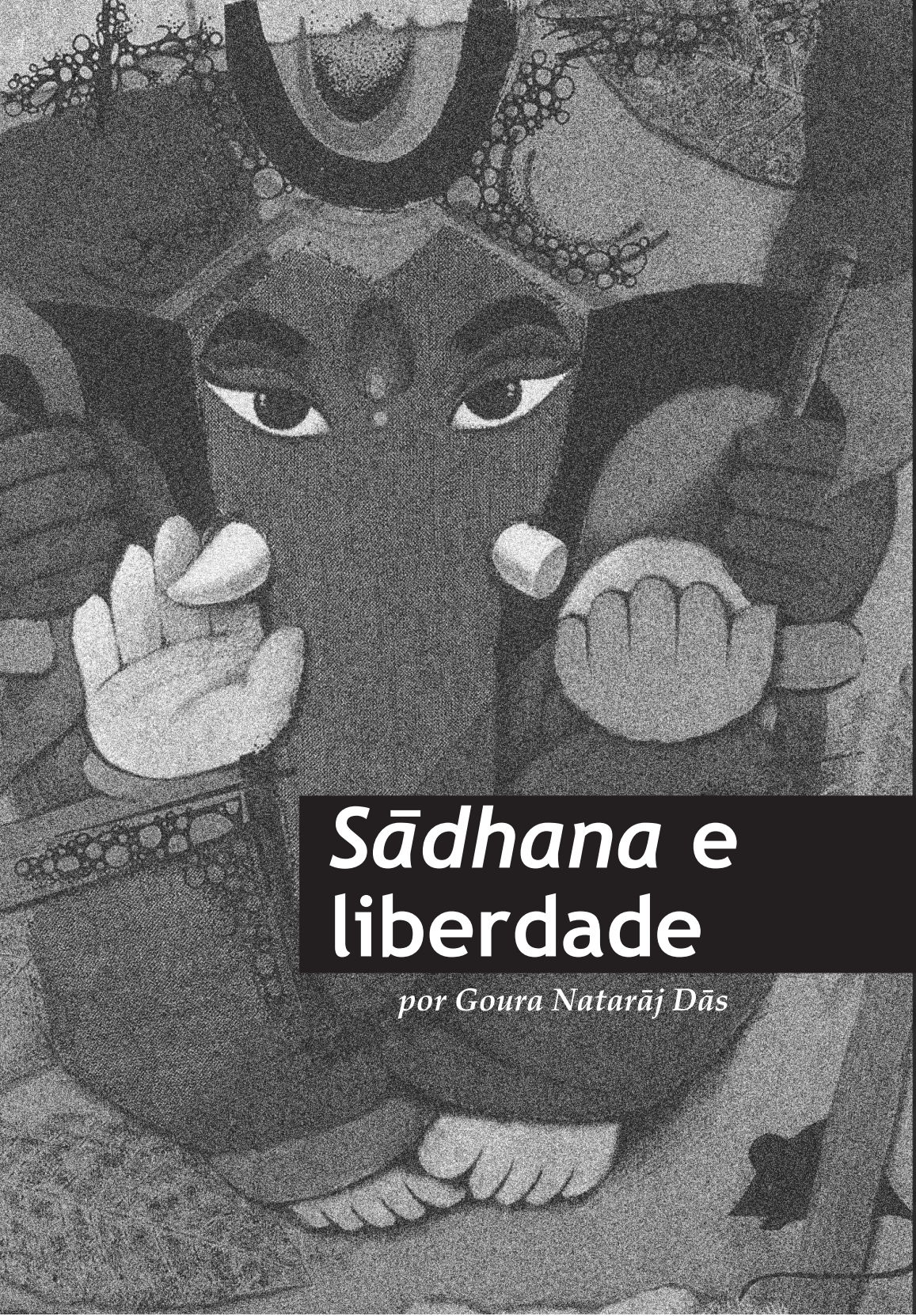
Você consegue pensar em alguma outra razão para levar uma dimensão espiritual à sua prática de Yoga? Sem dúvida nenhuma, a maioria dos alunos não está em sala de aula com o objetivo de atingir *chittavṛtti nirodhaḥ*! Deus abençoe as pessoas que se propõem a estar sobre seu tapete de Yoga, seja qual for a razão que as levaram até lá. Como professores, e, especialmente, como professores de Haṭha Yoga Integral, devemos ser claros em relação ao mais alto e profundo propósito de nossa prática, e este propósito deve, de alguma forma sutil, ser demonstrado em nossa aula de Yoga.

Swami Ashokananda é discípulo de Sri Swami Satchidananda e presidente do Satchidananda Ashram - Yogaville, Estados Unidos.

Tradução de Renata Sumar. yogaintegral@hotmail.com

[1] MYERS, Esther and WYLIE, Lynn. *The Ground, the Breathe & the Spine*

MYERS, Esther. *Yoga & You*



Sādhana e liberdade

por Goura Natarāj Dās

Para Epictetus, importante filósofo estóico do período romano, a verdadeira liberdade consiste em considerar as coisas como realmente são, não como somos acostumados a senti-las, sempre sobre a influência de condicionamentos que, nem sempre, ou melhor, quase nunca nos representam o quadro fidedigno do mundo em que vivemos. Existem coisas que estão sobre o nosso controle, tais como concepções, escolhas, desejos e aversões, e coisas que não estão, as quais são, para o filósofo, nosso próprio corpo, propriedades, reputação e atividades. Se alguém considera o que não é propriamente seu como o sendo - ou o contrário -, estará numa posição vulnerável na qual qualquer acidente ou falha nos planos de felicidade e prosperidade irá causar um grande transtorno e será inevitavelmente fonte de sofrimentos. O homem livre é aquele que sabe o que é verdadeiramente seu. Os estóicos costumavam contar a história de Estilpão, um filósofo que teve sua cidade saqueada, suas posses roubadas, sua família violentada e que, ao ver tudo isto, declarou aos usurpadores que nada do que era realmente dele havia sido sequer tocado.

Omnia mea cum me porto

Todas as coisas que são minhas eu carrego comigo!

Para os estudantes de Yoga de todas as tradições isto não é algo pouco familiar. No *Yoga Sūtra*, Patañjali (II:5) já define a ignorância, *avidyā*, como sendo a ação de "considerar o impermanente (*anitya*) como permanente (*nitya*), o impuro (*aśuchi*) como puro (*śuchi*), o doloroso (*duḥkha*) como agradável (*sukha*) e o não-eu (*anātmasu*) como o eu (*ātmā*)". Ou seja, ignorância é dar um valor às coisas que não lhe é autêntico, por mais que a aparência pareça exigi-lo. *Māyā* significa "aquilo que não é". A principal ignorância para os *ṛṣis* vêdicos é aquela na qual o sujeito não consegue se observar corretamente e ter a correta compreensão de quem realmente é. Diz-se

O homem livre é aquele que sabe o que é verdadeiramente seu.

que uma das primeiras lições no estudo do Yoga é perceber que não somos estes corpos que habitamos e que a íntima ligação que temos com eles, ou seja, qualquer fenômeno físico que aconteça nesta parte da matéria que chamamos de "meu corpo" é interpretado por nós como uma sensação, a qual irá, por sua vez, provocar um sentimento. O aumento do fogo gástrico, por exemplo, é entendido como "sinto fome". O conforto, uma adequação, um encaixe entre meu corpo e outros corpos. Naturalmente, desta forma, passo a pensar que sou este corpo e que, conseqüentemente, tudo o que rodeia este corpo também me diz respeito. No *Bhāgavata Purāṇa* (V:5.8), isto é descrito como a mentalidade de *ahaṁ-mameti* – eu e meu.

No entanto, este "eu e meu" são na verdade "não-eu e não-meu", pois são *avidyā*, manifestações da ignorância que impedem o homem de perceber a unidade de tudo o que existe. Num dos mais belos versos da *Gītā* (V:18), Kṛṣṇa diz à Arjuna que os verdadeiros sábios, os autênticos *paṇḍitas*, em virtude do conhecimento (*vidyā*), vêem com visão equânime (*sama-darśinaḥ*) um *brāhmaṇe*, uma vaca, um elefante, um cão e, até mesmo, um comedor de cães. Vezes e mais vezes, Kṛṣṇa atesta esta verdade sob diferentes pontos de vista, mostrando como tudo tem origem na divindade (*Gītā* X:8), e *avidyā* é não conseguir perceber isto e conduzir a vida sob falsas premissas e prerrogativas mentirosas.

Definindo o Yoga

Tarefa ingrata para o estudioso sistemático, a busca por um sentido conciso e acabado para a definição de Yoga esbarra na maleabilidade e fluidez que o termo carrega consigo. Etimologicamente, tem sua origem na raiz *yuj*, "juntar", "unir". O gramático Pāṇini diz que Yoga possui um significado semelhante ao sentido original de "religião", união com o Supremo. Patañjali define-o como a "cessação de todas

as alterações da substância mental". Para os estudantes de Vedānta, Yoga é o retorno da *jīvātman*, a alma individual, ao Paramātman, a Super-alma. Também podemos entender Yoga como um sinônimo de *mārga*, caminho; assim encontramos o termo Karma Yoga (caminho da ação), Bhakti Yoga (caminho da devoção), Jñāna Yoga (caminho do conhecimento). E se pensamos que com esta lista de significados estamos perto de uma conclusão final, podemos estar certos de que existem ainda muitos outros. Existe, na tradição, uma distinção entre o significado literal de um termo ou de uma teoria e seu significado esotérico. Este último é a realização, a vivência do conteúdo interno do termo feito por mestres e santos que puderam apreendê-lo e interiorizá-lo.

O Yoga, de uma forma geral, parte desta proposta. Ele não se satisfaz em ser um conhecimento meramente teórico e superficial da realidade. Como diz Feuerstein[1]:

> "O Yoga é um ataque frontal aos padrões fixos de pensar e agir adquiridos no curso da vida da pessoa. Ele tem como objetivo a emancipação da ´idéia inata´ interna que está enterrada nas profundezas da psique, através da retirada das coberturas de falsas identificações e outros depósitos psíquicos dispensáveis".

A principal ignorância, para os *ṛṣis* vêdicos, é aquela na qual o sujeito não consegue se observar corretamente e ter a correta compreensão de quem realmente é.

Podemos dizer isto de outra forma, simplesmente afirmando que Yoga é uma ação. Envolve uma atitude ativa do sujeito. De fato, este é convidado e instigado a deixar de ser um "paciente", alguém que simplesmente sofre e recebe as coisas do mundo (lembrar do sentido original da palavra grega *pathos* que aparece, no português, como "paixão" no sentido de "padecer", "sofrer a impressão de algo"), para tornar-se um agente de sua própria

vida. O Yoga trabalha com a situação humana como um todo e propõe uma tarefa ambiciosa de obtenção de uma liberdade total, liberação de todo sofrimento e condicionamento e reconhecimento da verdadeira natureza do ser. Por isto existe um tipo de paradoxo nos "praticantes" modernos de Yoga. Esta não é uma simples prática ou estudo que se faz em um período da semana, durante as horas em que tentamos fazer *āsanas*, *prāṇāyāmas* ou um pouquinho de meditação. Yoga é a disposição mental, o trabalho interno que deve ser feito durante as 24 horas do dia, a cada respiração. Não devemos pensar em praticar Yoga, mas sim em viver o Yoga. Isto é semelhante ao que Kṛṣṇa afirma numa das primeira vezes em que o termo Yoga aparece na *Gītā* (II:48): "Fixo no Yoga (*Yoga-sthaḥ*), execute seu dever, ó Arjuna, conquistador de riquezas, abandonando o apego a sucesso ou fracasso. Esta equanimidade (*samatvam*) chama-se Yoga".

Swāmi Bhaktivedānta Prabhupāda[2] (1896-1977), importante mestre do Vaiṣṇavismo, no seu comentário deste verso escreve:

Yoga é a disposição mental, o trabalho interno que deve ser feito durante as 24 horas do dia, a cada respiração. Não devemos pensar em praticar Yoga, mas sim em viver o Yoga.

> "Kṛṣṇa diz a Arjuna que ele deve agir em Yoga. E o que vem a ser Yoga? Yoga significa concentrar a mente no Supremo e controlar os sempre-perturbados sentidos. E quem é o Supremo? O Supremo é o Senhor. E porque Ele mesmo está dizendo à Arjuna que lute, este nada tem a ver com os resultados da luta. Ganho ou vitória são da alçada de Kṛṣṇa; Arjuna é aconselhado a simplesmente agir segundo a ordem de Kṛṣṇa; seguir a ordem de Kṛṣṇa é o verdadeiro Yoga ...".

Agir em Yoga, diz Kṛṣṇa dois versos adiante, "é a arte, a perfeição de todo trabalho, de toda atividade" (*Yogaḥ karmasu kauśalam*).

Origens do Yoga

Na própria *Gītā* (IV:3), o Senhor Kṛṣṇa revela que este conhecimento do Yoga é muito antigo (*purātanaḥ*), tendo sido ensinado por ele mesmo, previamente, ao próprio deus do Sol, Sūrya/Vivasvān. Tal conhecimento foi transmitido oralmente numa corrente de mestres e discípulos chamada de *paramparā*. Em termos históricos, o Yoga é certamente pré-cristão, já aparecendo em descrições do *Ṛg Veda* e, segundo alguns estudiosos, na civilização do Indus-Sarasvatī. Não temos muitos recursos para atestarmos detalhes históricos sobre o nascimento do Yoga, tanto que isto nem é levado muito em consideração pelos próprios indianos, visto que o importante é que o Yoga funciona, tenha ele 30.000 ou 3.000 anos de idade. Feuerstein[3] afirma:

> "O Yoga exposto por Kṛṣṇa é, como o próprio mestre divino afirma, a restauração de tradições antigas que haviam sido esquecidas no decorrer do tempo. Existe, de fato, pouca coisa na *Gītā* que não possa, embora em forma germinal, ser detectada em um ou outro hino do *Ṛg* e do *Atharva Veda*. O feito extraordinário de Kṛṣṇa está em ele ter injetado nova vitalidade em antigos ensinamentos e tê-los elaborado de uma forma coerente".

A idéia central que é retomada vezes e mais vezes na *Gītā* iguala o Yoga a uma forma de agir, como vimos acima. Assim o sexto capítulo inicia com uma definição do *yogi*, o místico que busca a libertação última, *mokṣa*.

anāśritaḥ karma-phalaṁ
kāryaṁ karma karoti yaḥ
sa sannyāsī cha yogī cha
na niragnir na chākriyaḥ

> "O *yogi*, o *sannyāsī*, é aquele que não toma abrigo (*anāśritaḥ*) no fruto da ação (*karma- phalaṁ*) e que age por uma questão de dever (*kāryaṁ*); não aquele que não acende fogo algum (*na niragnir*) e não cumpre nenhum dever, que não age (*na chākriyaḥ*)".

O ser vivo é ativo por natureza. A consciência se manifesta como percepção e movimento. Em seu estado condicionado, dentro do mundo material, busca pelas suas qualidades inatas (*sat*/*chit*/*ānanda*) no contato com os objetos dos sentidos. No entanto, tudo neste mundo é ***asat***, temporário, e, portanto, para a filosofia Vedānta, não-existente. Aquilo que veio a ser um dia e no futuro terá um fim não possui existência verdadeira. Somente aquilo que é estável e eterno é ***sat***. Para um iniciante no Yoga, chamado por Kṛṣṇa de *arurukṣoḥ*, a tendência natural é buscar, por causa da frustração com o mundo, do afastamento das atividades, da não-ação, visto que, erroneamente, julga todas as ações como maculadas pelo *karma*. Não consegue ver a possibilidade de uma ação que não incorra numa reação vindoura que o amarre, atando-o perpetuamente ao ciclo dos condicionamentos. No entanto, o Yoga é justamente a ação que não provoca reação. É o contato do sujeito com o mundo sensorial sem o anzol que o prenderá à morte. Ou, pensando no *Yoga Sūtra*, é o contato do Puruṣa com Prakṛti que não envolve sofrimento. Justamente por isto, encontramos, de forma até mesmo repetitiva, a insistência numa disciplina de regulação dos sentidos, de equanimidade com o mundo objetivo. Nesta visão, o *yogi* vê com os mesmos olhos o frio e o calor, a felicidade e a tristeza, a honra e a desonra, os amigos e inimigos. Não que não sinta a rigidez do inverno, ou a alegria de uma amizade verdadeira, mas consegue perceber que, quer esteja nestas situações, quer em seus opostos, ele, o observador, aquele que está em contato com o que está fora de si, é sempre o mesmo. Não é isto a mesma coisa dita por Patañjali logo no início de seus aforismos? Quando está no estado de Yoga, nesta concentração especial da qualidade mental (*chitta*), o sujeito permanece em sua própria natureza, *svarūpa*; e nos outros casos, ou seja, quando a *chitta* está alterada, identifica-se com os objetos de sua percepção. Observa-se como homem, mulher, chinês, indiano, jovem,

... o Yoga é justamente a ação que não provoca reação. É o contato do sujeito com o mundo sensorial sem o anzol que o prenderá à morte.

velho, doente, são, inteligente, néscio, animal, vegetal, e se identifica plenamente com o personagem que assumiu. Isto, em sânscrito, recebe o nome de *ahaṁkāra*, o falso ego, que se julga o responsável, o fazedor das coisas.

Quando compreendemos isto, no estudo da *Gītā*, passamos a entender por que Kṛṣṇa começa seus ensinamentos mostrando a natureza espiritual do ser, distinta da matéria, e dizendo que esta é apenas uma cobertura, uma roupa por ele assumida. Também observamos com maior clareza a afirmação de que a mente (*chitta*) pode ser tanto nossa melhor amiga como nossa pior inimiga. "Para quem conquistou a mente, esta é o melhor dos amigos; mas para quem fracassou neste empreendimento, sua mente continuará sendo seu maior inimigo" (*Gītā* VI:6).

A mente amiga é aquela que revela a identidade pura do ser; a inimiga é aquela que o mostra como suas coberturas. Chaitanya Mahaprabhu (1486-1524) diz que a mente é tal qual um espelho capaz de refletir a identidade original da alma. No entanto, presa no *saṁsāra*, torna-se semelhante a um espelho sujo, que não consegue refletir a pureza espiritual.

A prática de Yoga é tanto a limpeza final do espelho mental, quanto o estado gradual de purificação. A sujeira a ser retirada é nossa ignorância, *avidyā*, que impede o reconhecimento da Verdade. Embora seja um diagnóstico um tanto quanto simples, a realização de tal proposta é, além de muito exigente, difícil de ser posta em prática. Por quê? Bem, Arjuna responde em nosso lugar (VI:34), afirmando que a mente é *chañcalam*, flutuante/inquieta, *pramāthi*, turbulenta, *bala-vat*, muito forte, e *dṛḍham*, obstinada; e subjugá-la é tão difícil quanto controlar o vento. A mente está, desde tempos imemoriais, acostumada a agir de um jeito e,, por mais que nossa determinação e inteligência pensem o contrário, ela não irá ceder. Mais uma vez a resposta de Kṛṣṇa mostra a concordância entre o que ele está propondo com o caminho eterno (*anadi*) da tradição vêdica, reiterada posteriormente

por Patañjali. Ele admite que, sem sombra de dúvida (*asaṁśayam*), é muito difícil refrear a mente, mas existem dois métodos que devem andar de mãos dadas que certamente irão trazer o sucesso para o *yogi*. Estes são *abhyāsa*, a prática constante, e *vairāgya*, o desapego. São métodos considerados uma "interação dialética de esforço positivo e renúncia", diz o Professor Klaus Klostermaier[4]. Não é surpresa que sejam estes mesmos termos os que Patañjali usa para descrever o método que visa a trazer a cessação das flutuações da *chitta*. "Estas alterações mentais são contidas pela prática (abhyāsa) e pelo desapego (vairāgya)" (*Yoga Sūtra* I:12)

E qual é a função deles, de fato, no *sādhana* do praticante? O *Yoga Bhāsya*, o mais antigo comentário do *Yoga Sūtra* diz:

> "A corrente da mente (*chitta*) flui em duas direções: ela vai em direção ao bem e também em direção ao mal. Aquela corrente que tem início com o discernimento (*viveka*) e que chega na emancipação é a corrente do bem. Aquela que inicia no não-discernimento (*a-viveka*) e que termina na existência condicionada (*saṁsāra*) é a corrente do mal. Pelo desapego, a tendência que leva aos objetos mundanos é contida, e, pela prática da visão discriminativa, a corrente do discernimento (que conduz à emancipação) se estabelece" (*Yoga-Bhāsya* I:12).

"Para quem conquistou a mente, esta é o melhor dos amigos; mas para quem fracassou neste empreendimento, sua mente continuará sendo seu maior inimigo" (*Bhagavad Gītā* VI:6).

É necessário, portanto, haver um esforço constante num pólo positivo, que é o *sādhana*, a prática repetitiva de *āsanas*, *prāṇāyāma*, mantras e meditação que busca levar a mente a um estado diferente do qual ela está acostumada nas situações normais da vida, e num pólo negativo, que é a renúncia, o desapego, o abrir mão das coisas e das atitudes que

não nos são construtivas. Por um lado, agimos com intenção no *sādhana*, e, por outro, deixamos os frutos do *sādhana* se manifestarem, não nos apegando a uma situação, seja por conforto ou por medo. Desta forma, o Yoga propõe um meio de se obter a verdadeira liberdade, baseada naquilo que realmente somos, construída sobre a essência do eu: *sat* (existência, eternidade), *chit* (consciência, conhecimento) e *ānanda* (bem-aventurança, felicidade).

A guerra de Arjuna contra a ilusão, contra aquilo que confunde, aprisiona, condiciona, ilude e entorpece o espírito é o mais puro manifesto da afirmação da vontade que quer se sentir livre. A experiência da liberdade precisa ser vivenciada, não apenas entendida, por mais que isto já seja um grande passo. O *sādhana* é o caminho a ser trilhado na vida diária, é a aplicação do conhecimento do Yoga no momento presente.

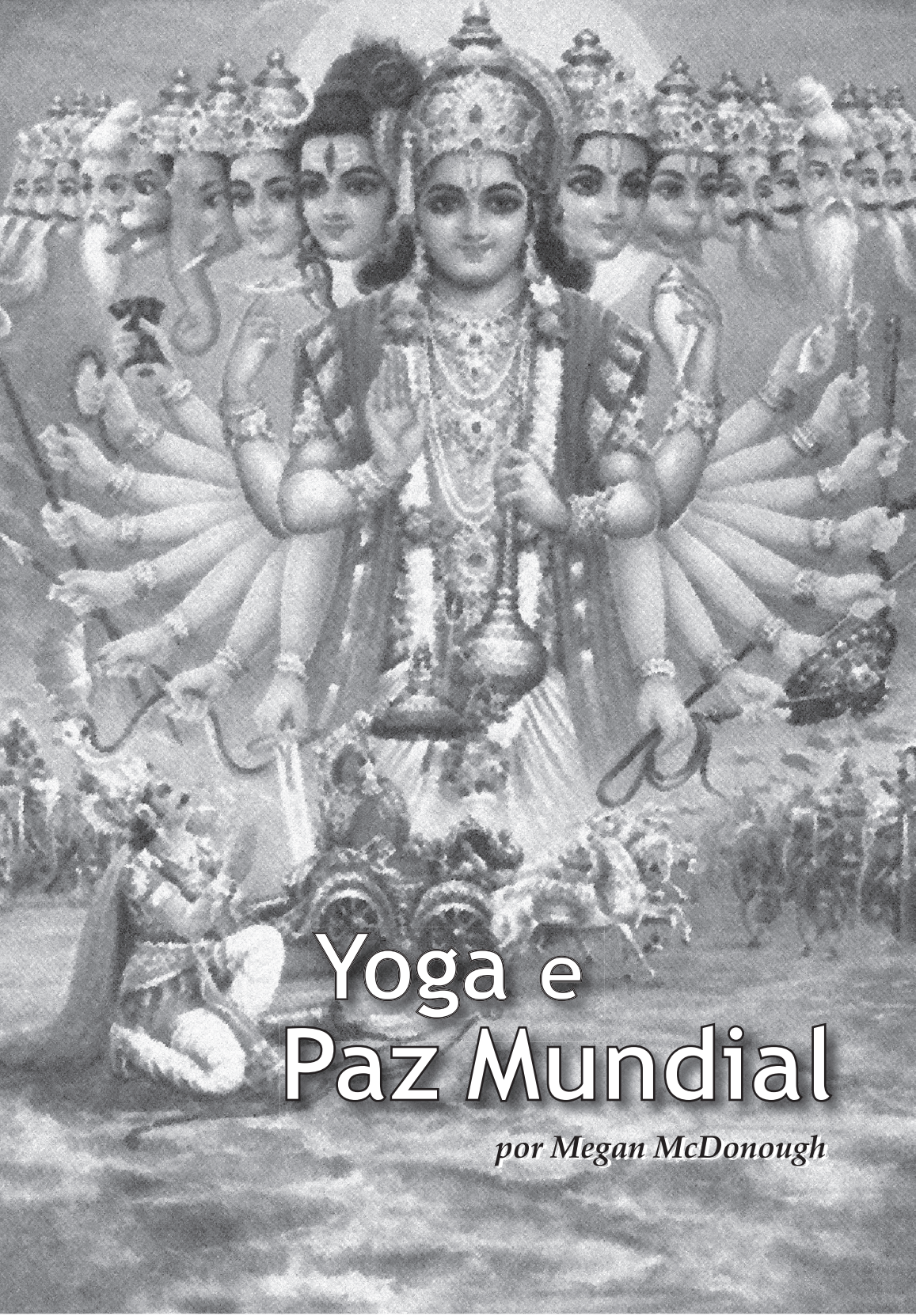
Goura Natarāj Dās é formado em filosofia e ensina Yoga. souldefiance108@yahoo.com.br

[1] FEUERSTEIN, Georg . *Introduction to the Bhagavad Gita*. Wheaton, Illinois: Quest Books, 1983, p.128.

[2] SWAMI PRABHUPĀDA. *Bhagavad-gita Como Ele É. s/l. s/a.*

[3] FEUERSTEIN, Georg . *op. cit.* p. 129.

[4] Professor de sânscrito e hinduísmo em Oxford, Grã Bretanha, (www.ocvhs.com) e autor de vários livros nesta área.



Yoga e Paz Mundial

por Megan McDonough

Semana passada, eu e meu marido entramos em pé de guerra. Não foi nada tão dramático quanto um divórcio ou uma separação; apenas uma briga doméstica banal com uma emoção intensa por trás. Tudo começou com o que deveria ter sido uma ocasião alegre: uma visita à maternidade para visitar um sobrinho e sua esposa que tinha acabado de dar à luz ao primeiro filho deles.

Depois de segurar o bebê e parabenizar os pais, meu marido foi beliscar o meu sobrinho que havia engordado um pouco. As mulheres sabem que é um tabu enorme dizer a outra mulher quantos quilos ela parece ter engordado, e pior, continuar o papo dando instruções de como se livrar da pança indesejada, como fez o meu marido. Eu tentei levar a conversa para terrenos mais seguros. Falhei.

Após deixar a maternidade, nós tivemos uma discussão enorme sobre a questão. Eu achei que a discussão sobre o peso foi inapropriada. Ele achou que eu estava fazendo uma tempestade em copo d'água.

Às vezes a paz conjugal parece tão improvável quanto a paz mundial. Seja o nosso sofrimento com o medo de um ataque terrorista, seja a necessidade de restabelecer a harmonia da família, a antiga sabedoria do Yoga pode jogar uma luz nas raízes da guerra.

Ação

O trabalho pode ser um campo de batalha, às vezes. Uma mulher me relatou uma história sobre uma situação tensa no trabalho onde ela tinha de praticar a paciência constantemente. Durante uma aula particular de Yoga, ela teve uma revelação. Olhos fechados, combinando movimento com respiração, ela exclamou: "eu acho que estou confundindo paciência com passividade".

Quando se chega a trabalhar pela paz, é fácil confundir passividade com paciência. A típica caricatura *yogue* é de um ser sereno e iluminado que é impertubável. Isso, no entanto, não é a imagem que Kṛṣṇa mostra para Arjuna na batalha épica da *Bhagavad Gītā*[1]. Enquanto Arjuna quer

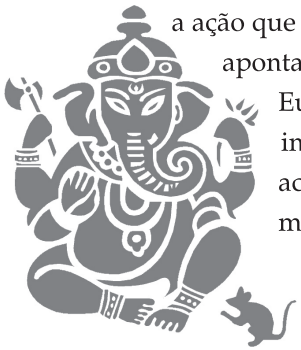
render suas armas, preferindo aquiescer ao invés de matar amigos e família, Kṛṣṇa incita uma chamada para a ação.

Examinar a diferença entre paciência e passividade requer auto-reflexão. Olhando-se de fora, elas parecem idênticas, mas internamente elas podem ter diferenças sutis ainda que importantes. Uma pessoa esperando um temporal passar debaixo do telhado de uma varanda pode estar praticando paciência ou passividade; o único que sabe é quem está ali esperando. Yoga cultiva uma consciência interna designada para trazer à luz a passividade mascarada como paciência.

Passividade pode surgir com um sentimento de resignação, impotência e desesperança. Por outro lado, paciência surge com um sentimento de espera simplesmente, sabendo-se que as circunstâncias mudarão e que a hora de agir se revelará por si mesma no seu devido tempo.

Agir é tão básico como a própria vida. Na *Bhagavad Gītā* encontramos o seguinte: "Ninguém, nem mesmo por um instante, existe sem agir". O próprio processo de respirar, o processo primordial de simplesmente existir exige uma ação. Mesmo que quiséssemos parar toda a ação, a *Gītā* proclama"é difícil renunciar a toda a ação sem se engajar na ação".

Ação gera criação, e é através desse processo que criamos a nossa realidade. Como Kṛṣṇa informou Arjuna no campo de batalha, a paz não está em conflito com a ação forte. No entanto, a maioria de nós tem dificuldades quando permanece inconsciente quanto às suposições automáticas e habituais que motivam nossas ações. Com o meu marido, a ação que eu tive imediatamente após deixar a maternidade foi de apontar o erro nos seus modos. Afinal, quem quer ouvir isso? Eu agi baseada numa perspectiva limitada: a minha. Ao invés de apontar o seu erro, eu poderia ter sido melhor aconselhada a agir de acordo com o meu próprio modelo mental antes de atacar o dele.



Essa guerra – assim como qualquer outra guerra desde o início dos tempos – começou primeiro na mente.

Atenção

Atenção vem antes da ação, quer estejamos conscientes dela ou não. Quando meu marido estava dando umas dicas ao meu sobrinho para ter um corpo mais esbelto, eu estava colocando minha atenção aos meus julgamentos. Meus pensamentos "percorreram o manual de boas maneiras" recitando normas aceitas culturalmente. "Ele não deveria estar dando conselhos sobre peso. É inapropriado. Ele deveria apenas focar na alegria de um novo bebê. Uma mulher nunca fala isso para outra mulher".

De acordo com Patañjali[2], o resultado do padrão do meu pensamento era previsível. Decorreu-se a guerra. No *Yoga Sūtra*, Patañjali descreve os três componentes da mente. Esses componentes constroem a estrutura através da qual interpretamos o mundo, criando mentalmente guerra ou paz. O primeiro componente grava a experiência (*manas*), o outro classifica a experiência (*buddhi*) e o último componente (*ahaṁkāra*) relata aquela experiência para a própria pessoa.

Eis aqui como os componentes se desenrolaram na minha mente. Eu escutei meu marido dar conselhos sobre como perder peso da forma como me foi relatado por *manas*. *Buddhi* classificou a informação, chegando à conclusão de que foi um comportamento inadequado. *Ahaṁkāra* relatou-me essa informação, fazendo com que o comportamento do meu marido me deixasse particularmente envergonhada. Baseada nesta estrutura, tomei a decisão de chamar a sua atenção assim que deixamos a maternidade.

Coloquemos as coisas de outra maneira. O que causou o meu sofrimento foram os meus pensamentos e não o comportamento do meu marido. Usarmos a nossa atenção de forma consciente e estarmos atentos a ela pode contornar os pensamentos destrutivos antes que eles tomem força. Como Georg Feuerstein[3] escreve, Os "*yogis* são bastante cuidadosos onde eles colocam a sua atenção, pois a mente cria padrões de energia, causando hábitos de pensamento e de comportamento que podem ser prejudiciais à busca da felicidade genuína".

O impacto da atenção também pode ser demonstrado durante a execução dos *āsanas*. Tome, por exemplo, *vīrabhadrāsana* III. A tendência que a maioria das pessoas tem é de trazer a maior parte de sua atenção ao chão, pensando que o equilíbrio é encontrado ao se concentrar bastante naquele ponto de conexão. Na verdade, o oposto é verdadeiro, pois, se você permitir que a sua consciência se espalhe pelas suas mãos alongadas e se estenda completamente até a perna elevada, o equilíbrio acontece naturalmente. Mudando o foco de um pequeno ponto e espalhando a atenção para as extremidades da própria postura, cria-se, paradoxalmente, mais facilidade e menos estresse.

Quando a atenção se voltou para a guerra com o meu marido, ela estava focada na minha própria estrutura, a qual eu considerei "correta", sem questionar a validade daquela presunção. Quantas guerras foram causadas porque elas estavam corretas e justas?

Aceitação

Noutro dia, meu filho estava brincando com uma bola de exercício (bola suíça) que era tão grande quanto ele. Ele estava se divertindo à beça, correndo até a bola e daí rolando por cima dela. Na maior parte do tempo, ele apenas rolava no chão do quarto. Uma vez, no entanto, ele calculou mal e bateu com a cabeça na cama. Ele chutou a bola e chorou, chamando-a de "burra" com sua voz insultante de uma criança de quatro anos.

É da natureza da bola ser redonda, e ela não pode ser outra coisa que não seja redonda nesse momento. A bola é do jeito que ela é. Esta redondeza poderá mudar no futuro se ela esvaziar, mas, neste momento, enquanto meu filho brinca, ela é redonda. E, como tal, existe o risco inerente de ela rolar se você escolher brincar com ela. Chutar a bola e chamá-la de "burra" é inútil quando a mesma está sendo apenas uma bola.

Enquanto eu observava a sua alteração, dei-me conta de quantas vezes, como adulta, eu me rebelei contra a realidade de alguma coisa

ou de alguém. Por exemplo, eu posso me enfurecer em relação à falta de tato do meu marido na discussão sobre o peso, mas isso não muda a realidade da discussão em si.

A guerra surge quando brigamos pelo que é, pensando que isto deveria ser outra coisa. Uma bola redonda não deveria me fazer rolar sobre a minha cabeça. Meu marido deveria seguir a minha interpretação das regras aceitas socialmente. As histórias que contamos a nós mesmos entram em conflito com a realidade, e aí surge o sofrimento. E daí perpetuamos a história ao construirmos primorosamente cenários de como endireitar o errado. Não é para se dizer que não podemos agir, já que é impossível não agir, como foi descrito anteriormente. Apenas é mais proveitoso ver claramente o quanto da nossa angústia vem da realidade e o quanto ela vem da história na nossa cabeça sobre o que "deveria" ser. Aceitar o que é não significa que você concorde ou endosse o ato. Apenas significa que você pare com a impossível tarefa de brigar com a realidade. Como é que você sabe que o vento está soprando? Porque ele está, ora.

Um verso da *Bṛhadāranyaka Upaniṣad* declara: "Aquilo é perfeito, isto é perfeito. O que vem de tal perfeição verdadeiramente é perfeito. O que permanece depois da perfeição vem da perfeição e já é perfeito. Que haja paz". Isso é um bocado de perfeição para um mundo aparentemente imperfeito. E se nós tivermos que aceitar a premissa de que a perfeição está em todo lugar? Como é que isso mudaria a nossa visão dos eventos e a nossa participação neles? É necessário confiança para acreditar em perfeição quando não aceitamos o que a realidade nos oferece. Onde você deposita a sua confiança em tempos difíceis? Você confia nos seus próprios modelos mentais sem questionamento? Você confia no apoio de pessoas queridas? Você acredita em alguma força magnânima, invisível?

Seja a força da dor da guerra, que nos obriga a ver a necessidade de paz, ou a dor da morte, que nos mostra o valor da vida, confiança pode ser algo no qual podemos nos prender até que as águas pacíficas da paz sejam alcançadas. Confiança, no seu sentido mais amplo, implica em aceitação do momento presente.

É meu

Quando você diz que alguma pessoa ou coisa é sua, qual é o efeito que isso causa no seu comportamento? Se alguém bater no meu carro no estacionamento, você talvez não fique tão chateado. Mas se alguém bater no seu carro, aí vai ser uma história completamente diferente. Se o orçamento no trabalho está para ser cortado, não é uma coisa tão ruim, se for em outro departamento. No entanto, se for no seu departamento e suspensões forem iminentes, surge a ansiedade.

O que abrange "eu" e "meu" dita as fronteiras, os julgamentos e as atitudes em direção a uma dada situação. Seja ela simplesmente um caloroso debate orçamentário no trabalho, ou a ameaça de guerra, é útil dar uma olhada onde as linhas de "seu" e "meu" estão sendo traçadas e decidir por si mesmo se essas fronteiras ajudam ou atrapalham a situação.

Aqui está um exercício para se levar em consideração. Encha a sua mão com um punhado de areia, feche-a e aperte bem forte. Quanta areia você consegue segurar? A seguir, abra a sua mão, deixe os dedos arredondados levemente e coloque a areia dentro da "concha" da palma da sua mão. Quanta areia agora é sua? Enquanto você segue o seu dia, apenas repare quando você está rotulando algo como sendo seu. Explore o quanto isso afeta a sua relação com esse "algo" e observe se você pode levar a situação de tal forma que permita uma abordagem de palma aberta ao invés de mão fechada.

O que é meu contra o que é seu prepara o palco para a guerra. Meus pensamentos em relação à maneira com a qual meu marido deveria se comportar eram diferentes dos dele. No momento em que eu mantive o pensamento de que a minha visão foi preferencial à dele, linhas de batalha foram traçadas.

Ultimamente, a idéia de "meu" e "seu" é apenas um conceito. Como Kṛṣṇa diz para Arjuna, no primeiro capítulo da *Brahma Gītā*[4], o pensamento "Eu estou ligado a tal-e-tal' ou 'Eu perdi isso-e-isso' meramente o tormenta, sujeitando-o à alegria e tristeza o tempo todo".

Explorar como definimos o conceito de "meu" e "seu" por nós mesmos promete liberdade. Como declara o *Brahma Gītā*, "aquele que é corrompido pela idéia impura de 'meu' para com o corpo, a Consciência não brilha adiante. Aquele que é paciente, desprovido da idéia de 'eu' e 'meu', igual na alegria e na tristeza, apesar de agir de forma obrigatória e não obrigatória, não é manchado por suas ações". Por causa do conceito de "meu" e "seu", a paz mundial é inseparável da paz familiar que, por sua vez, é inseparável da paz individual.

A dor da paz

Depois de uma aula de Yoga dessa semana, uma aluna nova veio até mim e me perguntou se ela deveria sentir dor durante as aulas. Minha resposta imediata foi "não". Daí, outra aluna, que estava praticando comigo já por algum tempo se juntou à conversa. E fiquei surpresa quando ela disse: "Eu sempre sinto dor quando pratico".

Já há algum tempo ao comunidade médica tem se debatido à idéia de avaliar a dor. É tão subjetivo! Uma medida como a do pulso é direta: um número em preto e branco que pode servir como ponto de referência contra uma certa norma. Isso não é o caso com a medição da dor. Alguns uivam de agonia, enquanto outros, com o mesmo ferimento, somente fazem caretas.

De acordo com o *Yoga Sūtra* de Patañjali, pensamentos podem ser divididos em dois grupos: dolorosos e não dolorosos. Pensamentos dolorosos são aqueles que podem ser sensacionais quando surgem, mas são prejudiciais a você a longo prazo. Pensamentos classificados como indolores podem ser completamente miseráveis a princípio, mas, com o tempo, caminham em direção ao seu melhor interesse.

Passar por uma grande transformação na vida – como um divórcio, a perda de um emprego ou a morte de uma pessoa querida – pode ter o mesmo impacto devastador de uma guerra. Crenças são estilhaçadas, e há cacos por todos os lados. A dor pode ser uma companheira

constante em tais momentos. No entanto, com o passar dos anos, você pode ver que a dor de um incidente pode promover crescimento e, possivelmente, até prazer. O mesmo parece ser verdadeiro para aquelas coisas que num momento, parecem tão agradáveis somente para assustarem você em outro – como bolo de chocolate. Sobremesas cremosas podem ser deliciosas num momento, mas logo a dor de ter comido exageradamente sombreia o prazer momentâneo.

Prazer e dor não são assim separados, ou são? Será que guerra e paz estão também unidas?

A guerra com o meu marido foi o ímpeto que eu precisava para explorar os meus próprios padrões de pensamento, prejudiciais e dolorosos. Esta guerra, parece-me, foi um fator para a paz.

Paz mundial

Certa manhã, meu filho deu uma olhada pela janela e exclamou: "O mundo inteiro é neve". Tinha havido uma tempestade na noite anterior e a paisagem havia mudado completamente, tornando-se uma terra maravilhosa de inverno. Para a sua mente jovem, então, já que tudo o que ele podia ver e saber era neve, o mundo era neve.

Nos tempos perturbados de hoje, muitos de nós experimentam uma nevasca. Demissões, aumento da carga de trabalho e medo do terrorismo podem levar a uma ansiedade elevada e noites insones. Quando você pega um jornal, escuta o noticiário da televisão, ou conversa com os outros, pode parecer que o mundo inteiro está coberto de más notícias. Paz, ao que tudo indica, é um produto escasso.

Quando se sente que o mundo inteiro está coberto de neve e más notícias estão em todo o lugar, faça como Picaboo Street[5] e esquie. Enquanto ela vai descendo a montanha, ela segue uma linha azul pintada no declive, tecida como uma cobra, através do caminho. As linhas ajudam Picaboo e os outros esquiadores a avistarem o caminho em áreas sombrias. Isso os mantém na trilha.

Yoga é como uma linha que nos mantém na trilha até a paz pessoal, quando uma nevasca obstrui a nossa visão. A filosofia do Yoga pode ser complicada. A prática do Yoga, porém, pode ser simples. Assim como Picaboo seguiu a linha azul montanha abaixo, Yoga é exatamente seguir a linha da vida como ela é apresentada em cada momento. A paz mundial pode ser complicada. Praticar a paz mundial, no entanto, pode ser simples. Uma mente de cada vez e um pensamento de cada vez, paz ou guerra são cultivadas.

Do meu pequeno cantinho do mundo, meu marido e eu deixamos nossa briga doméstica para trás e estamos em paz no momento. A cada encontro, se eu estiver disposta a ser o *a yogini observadora*, descubro mais sobre mim mesma. Com tamanha perspectiva, eu posso ver as possibilidades das minhas próprias criações, fazendo as minhas próprias escolhas pela guerra ou pela paz, um momento de cada vez.

Megan McDonough é professora de Yoga e faz parte da equipe do *Barre Integrated Health Center* (E.U.A.). www.urinfinityinabox.com.

Tradução de Edy Angely. edy_angeli@yahoo.com.br

[1] MITCHELL, Stephen . *Bhagavad Gita, A New Translation*. Nova York: Three Rivers Press, 2000.

[2] PRABHAVANANDA, Swami; ISHERWOOD, Christopher. *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali*. Hollywood: The Vedanta Society of Southern California/Vedanta Press, 1981.

[3] FEUERSTEIN, Georg. *The Shambhala Guide to Yoga*. Boston: Shambhala, 1996.

[4] _____. *Brahma-Gîtâ.* <www.yrec.org/brahmagita.html>. Acesso em 16 de junho de 2002.

[5] Famosa esquiadora estadunidense. [Nota dos editores]

A dança de Śiva

por Subhash Kak

Quem é Śiva? Qual é o significado do *śivaliṅga*, símbolo e ícone de Śiva? Quem é Pārvatī? Por que as pessoas vão em peregrinações a lugares como a caverna Amaranāth[1]? Qual é a relação entre Śiva e Viṣṇu? Qual é o significado da dança de Śiva?

Na visão vêdica, Deus ou Brahman é percebido como algo que está além de categorias lógicas ou associativas. É por isto que ele é visto como a entidade que possui todos os atributos ou que está além de todos eles! Porém assume formas variadas quando o contexto da investigação é limitado. É assim que uma única entidade, onipresente e onisciente, assume várias formas e vem a ter vários nomes. Cada nome é um *deva*, um ponto luminoso de consciência que representa diferentes ângulos para o mesmo grande brilho. Estes *devas* moram dentro de nós e também fora.

A essência da tradição vêdica é o conhecimento. "Veda" significa "conhecimento". A tradição é chamada *vaidika*, vêdica ou igualmente Ārya Dharma, "o caminho nobre", Satya Dharma, "o caminho da verdade" ou Sanātana Dharma, "o caminho eterno". Deus ou Brahman são sinônimos de "verdade". Conhecimento comum é paradoxal porque é conhecimento limitado. Por outro lado, conhecimento verdadeiro não pode ser apreendido por uma experiência condicionada ou lingüística.

Símbolos são usados para representar noções transcendentais da realidade e da existência. Porém sabe-se que tais símbolos servem apenas para ajudar alguém a obter esta experiência. Estes símbolos devem ser incorporados com movimento, levando-se em conta seu caráter efêmero, pois sua realidade subjacente é de mudança.

O *Atharvaveda* tem um hino (10.7) bem famoso que lança luz sobre o mistério de Śiva. É o hino para *skambha*, a estrutura ou pilar cósmico da criação. Este é o pilar que dá unidade à criação. É algo que também pode ser visualizado como o eixo em torno do qual as estrelas se movem.

> Em qual membro (da estrutura) a terra se apóia? Onde está a atmosfera? Onde está colocado o céu? Onde está situado o que está além do céu?
>
> O *skambha* sustenta ambos, o céu e a terra, aqui; o *skambha* sustenta o espaço amplo; o *skambha* sustenta as seis direções amplas; dentro do *skambha*, toda esta existência entrou.

O universo, visto como sendo todo costurado e interconectado, possui um eixo (pilar) invisível em torno do qual as estrelas se movem; assim também a unidade da nossa experiência é estabelecida pelo eixo de consciência à qual nós vinculamos nossas associações. Este eixo é tomado como sendo universal – é o mesmo para todos seres sencientes.

Viṣṇu, o permeador, representa o mistério do universo físico; Śiva é o eixo da nossa consciência. Eles não são distintos, visto que o universo físico pode ser apreendido apenas pela consciência e a consciência requer um suporte físico. Isto é expresso na forma de Harihara, que é metade Viṣṇu e metade Śiva. Como seres sencientes, nossa consciência é primária, que é o que faz Śiva, o Īśvara (aquele que se deleita) ou Maheśvara (o grande senhor).

चैतन्यत्सर्वमुत्पन्नम् जगदेतच्चरचरम्

chaitanyātsarvamutpannaṁ jagadetachcharācharam

Todo o universo, móvel ou imóvel, veio da inteligência.

Śiva Saṁhitā, 49

Em suas concepções fundamentais, Śiva e Viṣṇu representam complementaridade. Todavia, no decorrer dos séculos, cada um veio a representar ambos os aspectos de separação e de união.

A criação do universo é espelhada na criação de cada momento. Para nos movermos adiante, temos de destruir. É por isto que devemos fazer o sacrifício supremo do nosso próprio estado atual antes de moldar a nós mesmos numa nova imagem. O caminho vêdico é o caminho da transformação, do encontro do ser perfeito em nós mesmos.

Há três danças associadas com Śiva. A primeira é a dança nos Himalaias do nosso ser, obervada pelos *devas*, que é o jogo comum da consciência.

Isto representa o movimento da consciência ao nível social. A segunda é sua dança *tāṇḍava*, na forma de Bhairava, que marca o fim de uma criação, uma vida, um universo. Em terceiro, com uma imagem mais explícita, está a dança de Śiva como Naṭarāja, o senhor dos dançarinos, no hall de *chidambaram*, o centro do universo no céu da mente, no coração do templo.

A dança de Śiva representa cinco atividades (*panchakṛtya*): *sṛṣṭi* (criação, evolução), *sthiti* (preservação, suporte), *asṁhāra* (destruição), *tirodhana* (ocultação) e *anugraha* (graça). Estas atividades do Supremo são também espelhadas na consciência do indivíduo.

A criação surge do tambor; a proteção procede da mão de esperança; do fogo, mantido na outra mão, procede a destruição; o pé suspenso no ar dá o alívio. O próprio Śiva é mostrado posando dentro de um arco em chamas. O arco representa a matéria, a natureza (Prakṛiti); e Śiva, dançando dentro do arco, é o espírito universal (Puruṣa).

Ananda Coomaraswamy[2] sintetiza o significado essencial da dança assim:

> "Primeiro, é a imagem de seu jogo rítmico como a fonte de todo o movimento dentro do cosmos, que é representado pelo arco; em segundo, o propósito da sua dança é de libertar as incontáveis almas de homens das armadilhas da ilusão; em terceiro, o lugar da dança, *chidambaram*, o centro do universo, está dentro do coração".

No tempo do *Ṛg Veda*, o nome comum de Śiva era Rudra. Yāska, em seu *Nirukta*[3], diz que ele é chamado de Rudra porque ruge (*rauti*) ou porque corre (*dravati*). O rugido é para nos lembrar que, mesmo com a mudança constante, nós somos as mesmas pessoas, e a corrida é o movimento de nossa atenção.

O *Nirukta* também descreve Rodasi, que simboliza o céu e a terra ou toda a criação como a esposa de Rudra. O universo existe porque nós podemos observá-lo!

Pārvatī é a inteligência individual que deve empenhar-se para se unir à inteligência cósmica. A inteligência é comparada ao clarão de um raio, porque Pārvatī é representada como sendo branca, a filha do Himalaia, a montanha que é *chitta*, o repositório das associações, a memória.

Śiva como o senhor do Yoga

Śiva representa as tensões e as oposições que jazem à base da cognição, da criação. Por um lado, a consciência deve focar-se inteiramente no assunto, e, por outro lado, deve definir-se em relação ao resto. Como estes contrastes são atingidos?

Há dois modos com que podemos abordar a realidade. Nós podemos tanto "ser" quanto "vir-a-ser" ou, mais comumente, estar em um constante turbilhão de "vir-a-ser". Se nos aceitamos como a pessoa que pensamos ser, nosso relacionamento com o resto do Universo possui uma divisão fundamental: a divisão entre o "eu" e "aquilo". A compreensão pode apenas proceder da reflexão sobre os ritmos da natureza. Este é o caminho da ciência externa ou de análise. Se aceitarmos a proposição que nossas impressões subjetivas são meramente uma representação em termos de categorias associativas de uma realidade transcendente, então podemos esperar transformarmos-nos em um simulacro razoável desta realidade. Considerando que esta realidade nos inclui, nós podemos esperar ser transmudados nela. O caminho desta mudança – esta expansão – é caminho yogue. Śiva, como a representação desta realidade transcendente, é o ser [Paramātman] para quem buscamos retornar. Śiva é o senhor interno que torna o Yoga possível. Parenteticamente, devemos perceber que *bhakti* e Yoga são a mesma coisa. *Bhakti* vem da raiz *bhaj*, "separar", "dividir". A idéia original em *bhakti* era de meditar nas aparentes razões dos nossos sentimentos de "separação" desse nosso ser transcendental que ajuda, intuitivamente, para uma fusão. O sentimento de separação foi aumentado pela lembrança de episódios míticos ou ao relacionar a solidão existencial a uma ânsia por plenitude.

Conhecimento comum é paradoxal porque é conhecimento limitado. Por outro lado, conhecimento verdadeiro não pode ser apreendido por uma experiência condicionada ou lingüística.

De vários deuses

Outras tradições também falam de uma visão similar e compreensível da realidade. Por exemplo, em Pañcharātra, um sistema cosmológico é construído em torno de Vāsudeva-Kṛṣṇa (Viṣṇu). A partir de Vāsudeva, identificado como a consciência transcendental, desenvolve-se *saṅkarṣaṇa* (*balarāma*), que representa a matéria primordial. Em contrapartida, os dois produzem *pradyumna* (mente) e *aniruddha* (*ahaṁkāra* ou a autoconsciência). A dança de Śiva não é, portanto, diferente do jogo cósmico de Kṛṣṇa. Śiva-Kṛṣṇa ou qualquer outro nome que você use para isto reside em cada coração. A dança é recriada a cada momento, continuando por todos os tempos. O bastão de Indra, o *liṅga* de Śiva ou a flauta de Kṛṣṇa são todos a mesma âncora que nos permite ser plenos.

Esta dança é expressa de várias maneiras nos contextos humanos. Tais expressões parecem representar os arquétipos fundamentais da consciência humana. Nós as vemos em uma variedade de arte, poesia e música. Tomemos dois exemplos da poesia indiana onde o divino é comparado ao amado por quem se está ansiando.

O dramaturgo e poeta do século VII, Bhavabhuti, descreve o amor entre Rāma e Sītā como sendo do indivíduo pelo divino.

> "Quando nós andávamos a esmo -
> nossas faces bem apertadas,
> em amor profundo
> suave, oh suave,
> de algo indizível,
> nossos braços ocupados em carícias,
> apenas a escuridão terminou -
> a ronda passou sem ser percebida."

O poeta vaiṣṇava Yadunātha expressa seus sentimentos por Kṛṣṇa na seguinte maneira:

> "Assim como a água é para as criaturas do mar e o néctar é para o pássaro chakora; assim como a noite é companhia para as estrelas, assim é meu amor por Kṛṣṇa. Assim como a imagem no espelho é para o corpo, assim sou eu para Kṛṣṇa. Minha vida está profundamente marcada com a sua marca exatamente como a lua está eternamente marcada. Um dia sem o sol, assim também é meu coração sem meu senhor. Yadunātha diz, Nutra e mantenha isto jovem, Oh garota de sorte que profundamente ama".

As emoções levantadas nas canções de separação de Viṣṇu são pessoais, porque Rāma ou Kṛṣṇa são, afinal de contas, humanos. O relacionamento com Śiva é mais abstrato, a não ser que se medite na alegoria do amor de Pārvatī por Śiva.

Expressões artísticas

Em última instância, todas concepções abstratas devem ser reduzidas a imagens. O templo é uma tentativa de reduzir as equações abstratas para uma forma. O universo inteiro é desenhado nos Vedas como o corpo de Puruṣa – o deus primordial - ou como um templo. Isto pode ser reduzido à equação de que o corpo humano – por meio do qual apreendemos o universo – é um templo.

O poeta Basavanna diz:

> "O rico fará templos para Śiva. O que haverei eu, um pobre homem, de fazer?
>
> Minhas pernas são pilares, o corpo, o altar, a cabeça a cúpula de ouro.
>
> Escute, Ó senhor do encontro dos rios, coisas erguidas haverão de cair, mas o eterno movimento haverá de ficar".

Em um nível mais prático, qualquer lugar que evoca o sentimento de maravilhamento e reverência é um templo. É por isto que toda a experiência da jornada para a caverna de Amaranāth foi associada com Śiva: é como a maravilhosa jornada do indivíduo em direção ao autoconhecimento. Em nossos dias, os grandes parques nacionais, como o Grand Canyon ou o Zion, nos Estados Unidos, a vastidão do planalto perto de Kailāśa[4], os vales charmosos dos Himalaias ou os pontos cinematográficos em qualquer lugar no mundo servem como templos.

Pārvatī irá encontrar seu Śiva e haverá um casamento dos dois, quando nos vemos de longe, dentro de um contexto mais amplo. Mais imediatamente, cada gopī (o ser pessoal incompleto [jivātman]) ansiará por Kṛṣṇa, o grande tocador de flauta!

Subhash Kak é professor universitário
nos E.U.A. e pesquisa sobre o conhecimento vêdico.

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira. rodrigogf@yahoo.com

Os termos entre "[ ]", no meio do texto, são notas do tradutor.

[1] Caverna situada no alto de uma montanha da Caxemira, na Índia, que tem no seu interior um *śivaliṅga* de gelo, e é um ponto de peregrinações popular no final do verão. [Nota do tradutor]

[2] COOMARASWAMY, Ananda. *The Dance of Shiva*. New York, 1985.

[3] Primeiro livro sobre etimologia vêdica. Foi escrito por Yāska vários séculos antes de Pāṇini, por volta de 800 a.C. ou antes. [Nota do tradutor]

[4] Montanha situada no Himalaia tibetano, tida, pela mitologia hindu como a morada de Śiva. [Nota do tradutor]

O sânscrito e a meditação no *gāyatrī* mantra

por Loka Sākṣī Dāsa

O *gāyatrī* mantra é o mais conhecido e excelente[1] de todos os mantras vêdicos, ele aparece pela primeira vez no *Ṛg Veda*[2]. Seu nome é formado pelas raízes verbais *gai*, louvar, e *trai*, salvar, indicando aquilo que, ao ser cantado, leva à salvação. Seu cantar tem sido a pedra angular da evolução espiritual na cultura vêdica desde tempos imemoriais. Por milhares de anos, todos os que renasceram (*dvijas*) na verdade da unidade da consciência cantam e meditam nele três vezes ao dia (*tri sandhya*): na alvorada, ao meio-dia e ao crepúsculo. Isso é feito, indistintamente, por todos os brâmanes e iniciados no hinduísmo, sejam eles *vaiṣṇavas*, *śaivas*, *śāktas* ou *smartas* (*advaitas*).

Os hinos ou preces vêdicas são feitos em uma variedade de metros poéticos, dentre os quais o mais popular e característico é a métrica *gāyatrī*. Portanto, o nome *gāyatrī* indica um tipo específico de métrica vêdica, constituído de 24 sílabas organizadas em um terceto de oito sílabas cada. Todas as deidades adoráveis (*iṣṭa devatas*) possuem seus respectivos mantras *gāyatrīs* (Rudra *gāyatrī*, Viṣṇu *gāyatrī*, Devī *gāyatrī* etc.), e sua adoração seria incompleta sem cantar ou meditar no *gāyatrī*. Esses *gāyatrīs*, que variam segundo a escola (*sampradaya*) do praticante (*sādhaka*), são transmitidos confidencialmente na iniciação (*dikṣa*). Mas todos, indiferentemente da sua linhagem, recebem um *gāyatrī* universal para ser cantado antes dos outros mais íntimos. Esse é o *gāyatrī* por todos conhecido e denominado Sūrya *gāyatrī* ou, mais popularmente, Brahma *gāyatrī*.

Todas as deidades adoráveis (*iṣṭa devattās*) possuem seus respectivos mantras *gāyatrīs* (Rudra *gāyatrī*, Viṣṇu *gāyatrī*, Devī *gāyatrī* etc.), e sua adoração seria incompleta sem cantar ou meditar no *gāyatrī*.

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात्।

oṁ bhūr bhuvaḥ svaḥ
tat savitur vareṇyaṁ
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ prachodayāt

Oṁ, nos planos físico, da mente e da consciência,
meditemos na divina refulgência
desse vivificador (sol) formidável.
Que ele ilumine (inspire) nossa inteligência.

Assim a sílaba *Oṁ* (*praṇava*), a declaração "*bhūr bhuvaḥ svaḥ*" (*mahā vyāhṛti*) e o Brahma- *gāyatrī* combinados juntos constituem a essência dos Vedas.

Vejamos, a seguir, como podemos traduzir as partes constituintes do Brahma *gāyatrī*.

Oṁ, o *bīja* mantra introdutório, no vocativo, indica que invocamos e vamos meditar no Absoluto. Essa sílaba sagrada é a combinação mística dos fonemas A e U mais o *anuśvara* (a nasalização vocálica – pronunciado como o nosso til), que representa Deus, o Absoluto, ou a realidade do Ser em todas as dimensões de sua existência.

O *mahā vyāhṛti* é uma "declaração" que representa os nomes místicos dos três mundos: ***bhūr,*** a terra ou o plano físico, ***bhuvaḥ,*** a atmosfera ou o plano emocional da mente, e ***svaḥ,*** o paraíso ou o plano da luz ou consciência. Elas são sempre pronunciadas após o *Oṁ* e antes dos hinos vêdicos. Por estarem no caso nominativo, são como que predicativos do verbo "ser" (que está oculto), ou seja, são

manifestações da forma cósmica do Parabrahman (O Ser Supremo aqui representado pela sílaba *oṁ*).

Tat é "*aquele*", pronome demonstrativo que denota o Parabrahma, já estabelecido na introdução.

Savituḥ é o *genitivo* (possessivo) singular de *savitṛ*, o deus do sol, e significa "do estimulador". Este está sendo qualificado pelo adjetivo ***vareṇyam,*** "formidável" ou "adorável". Juntos significam "este sol adorável" (*savitur vareṇyaṁ*) e se relacionam possessivamente com o substantivo ***bhargo,*** refulgência, e o adjetivo ***devasya,*** divina, ou seja, com a "refulgência divina". Todos esses nomes são invocados como objetos da meditação, como indicado por ***dhīmahi,*** "que nós possamos meditar", a forma *optativa* da raiz verbal *dhā*, fixar.

Finalmente, na última parte, temos a oração: ***yaḥ,*** que (pronome relativo), ***prachodayāt,*** "ele possa inspirar ou impelir" (*optativo* da raiz verbal *prachut*, impelir), ***naḥ***, nossa (pronome no *genitivo*), ***dhiyaḥ***, inteligência.

A compreensão do significado de todo esse mantra, em suas unidades fundamentais, nos traz entusiasmo e purifica nossa consciência para a meditação. O *gāyatrī* mantra dirige-se ao fornecedor da vida divina, ou seja, à Divindade Suprema, aqui representada por Savitṛ, o Sol[3].

Loka Saksi Dasa ensina sânscrito e cultura hindu e mora em Juiz de Fora/SP. lokasaksi@aol.com

[1] "*Gāyatrī chandasām aham*" Das métricas, Eu sou o *gāyatrī*. (*Bhagavad Gītā*, 10:35)

[2] *Ṛg Veda* III:62,10

[3] Razão pela qual esta oração também se denomina Savitrī ou Sūrya *gāyatrī*.

Resenha:

Autoperfeição com Hatha Yoga

HERMÓGENES. **Autoperfeição com Hatha Yoga:** um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 42ª ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004. 443p.

por Sílvia do Nascimento Aquini

Esta é uma obra que vem ajudando a solucionar vários sofrimentos somáticos, psíquicos, sociais e espirituais. Muitos que leram e praticaram este método experimentaram paz, conquistaram equanimidade, criaram coragem para viver, lutar e vencer.

Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida que, há milhares de anos, vem servindo de caminhada de volta àqueles que anseiam por, novamente, fundirem-se na plenitude de onde promanaram. Yoga tem origem na raiz sânscrita *yuj*, significando "jugo", "junção", "união", "comunhão, "integração". É a unificação de si mesmo, buscando um todo harmônico.

Nesta obra, encontramos duas abordagens do Yoga que se destacam: Haṭha Yoga, uma educação psicossomática que, lavando a alma das enfermidades e da fraqueza, faz o diamante do espírito refletir o Sol Infinito, e *Yogaterapia*, um treinamento holístico (do ser humano integral), uma nova medicina de eficiência surpreendente.

Haṭha Yoga, aqui no Ocidente, segundo o autor, tem sido reduzido a uma mera ginástica a serviço da "*egoesclerose*" (doença do ego). A cura é uma só e se chama "*humildação*". Contudo este método é considerado

como o Yoga do sol e da lua, símbolos dos dois pólos, pelo equilíbrio e interação, nos quais o universo se mantém. É visto como um meio e não um fim, uma medicina natural que, proporcionando saúde e resistência ao corpo, transforma-o em instrumento adequado à sintonia com os planos mais sutis do Universo, permitindo, assim, ao ser humano, uma crescente libertação. Ser forte, ser puro, ser tranqüilo são apenas condições para que o aspirante possa progredir espiritualmente e caminhar para a divindade.

Dá-se ênfase aos sistemas nervoso e endócrino, dois importantes responsáveis pelos impressionantes resultados proporcionados pelo Haṭha Yoga, como também ao *prāṇa* e ao corpo sutil. Aqui o *prāṇa* serve de veículo à Consciência, sendo a base e origem de todas as formas de energia como também de matéria.

O *prāṇāyāma* (respiração) recebe um capítulo especial, em virtude de fazer parte dos três planos – fisiológico, psíquico e de *prāṇa* – e por ser um dos atos mais importantes de nossa vida. O autor destaca que a boa respiração deve ser nasal, fornecendo exercícios essenciais para a prática e acrescentando ainda seis exercícios com explicações detalhadas e benefícios terapêuticos e psicológicos.

Segundo a tradição, foi o deus Śiva que, num gesto de bondade, ensinou à sua esposa, a deusa Pārvatī, o Haṭha Yoga, incluindo neste ensinamento os *āsanas* em número igual ao de todas as espécies de seres vivos que existem na Terra. Em resumo, um *āsana*, apesar de parecer simplesmente uma atitude do corpo, é muito mais do que isso; é uma expressão do ser humano holístico, manifestando-o em todos os seus níveis: no corpo, no pensamento, na emoção, na ação, no corpo sutil e no espírito. Neste capítulo, Hermógenes ensina a "saudação ao sol" (*sūryanamaskār*) e *āsanas* sentados, de flexão da coluna, de torção, de equilíbrio, de inversão e exercícios vários, sempre descrevendo a técnica e acrescentando informações sobre atitude mental, efeitos terapêuticos, efeitos psíquicos e contra-indicações.

As purificações promovem a limpeza necessária ao bem-estar, ao equilíbrio e à saúde. Dá-se destaque ao banho, à lavagem estomacal, à limpeza do nariz, ao jejum e a outras purificações.

Como sistema ideal e completo de saúde e vida feliz, o Haṭha Yoga confere muita importância à nutrição. "A quarta parte do estômago, devemos deixar vazia, numa oferenda a Śiva", preceituam textos antigos. Aqui o autor enfatiza o alimento e sua constituição - proteínas, gorduras, sais minerais, carboidratos e vitaminas -, aponta evidências para sermos vegetarianos, faz considerações sobre a alimentação, destaca os alimentos mais completos, ensina sobre as combinações de alimentos, abre os nossos olhos para os maus hábitos alimentares e, por fim, esclarece sobre correntes tais como macrobiótica e waerlandismo.

Os tempos modernos são fatigantes. Do ponto de vista *yogi*, um corpo fatigado é um corpo insuficientemente nutrido de *prāṇa*. Yoga aparece aqui como a melhor profilaxia e terapêutica contra a fadiga. Através dos *āsanas*, dos *prāṇāyāmas*, da sua virtude pacificadora, equanimizante, sedativa e relaxante, da atitude mental, da filosofia de vida e da alimentação saudável, o *yogi* forma seu escudo contra a ansiedade, a depressão, a agitação e a angústia. O relaxamento, devido à sua ampla atuação físico-mental, é, neste caso, a solução preferível contra a fadiga e a tensão.

A atitude mental aparece como elemento fundamental para a saúde, sendo que uma elevada vida ética, um psiquismo harmonioso e uma boa dose de fé têm o poder de imunizar ou curar. O amor, a bondade, o perdão, a simpatia, a alegria e o otimismo estimulam os processos vitais e fortalecem as defesas orgânicas. A sugestão e a auto-sugestão aparecem como elementos essenciais para a vivência do Yoga, pois a mente cria a energia e esta move a matéria; a potência da sugestão é dirigida no sentido positivo; a verdadeira oração é ato de amor, gesto de autodoação, intensa comunhão, vivência de profunda confiança, uma afirmação de identidade. Esta identidade, não sendo *ahaṁkāra*, o egoísmo, a ilusão que nos separa, e sim a luz radiosa do Eu Sou

verdadeiro, é nossa Essência infinita e eterna, consciente e feliz.

"Vamos à prática" recebe um capítulo especial, através do qual você mesmo pode organizar suas sessões.

"Milagres da Yogaterapia" trata de estudos que têm sido realizados nesta área, assim como da Yogaterapia como um método de *treinamento* e não de tratamento. Em Yogaterapia, não há o "paciente" e sim o "ativo", aquele que admirando a sua própria vida, por si mesmo, em si mesmo e consigo mesmo, conquista e mantém o tesouro chamado saúde. Aqui procura-se vencer uma doença chamada "normose", a doença de ser normal. O ser humano natural é sadio.

"Yoga para todas as idades" destaca Yoga para crianças, para adolescentes, para idosos e para mulheres. No apêndice, encontramos uma fonte maravilhosa de aplicações yogaterapêuticas, indicações e contra-indicações e, por fim, algumas receitas culinárias.

Professor Hermógenes, este mestre do espírito a quem nos curvamos com reverente devoção, nos oferece a sua grande mensagem que se transforma em mantra, em oração, em som sagrado, em instrumento do pensamento, em cura. "Entrega, confia, aceita e agradece" revela a essência de todo o seu ensinamento, que é o Ser sagrado que preservamos dentro do lótus do coração.

Sílvia do Nascimento Aquini ensina Haṭha Yoga no YogaLaya em Florianópolis. sinamaste@hotmail.com

Resenha:

Yoga para o corpo, a respiração e a mente

MOHAN, A.G. Yoga para o corpo, a respiração e a mente: um guia para a reintegração pessoal. *São Paulo: Editora Pensamento, 1993.*

por Mirko da Costa

Mohan foi colega de estudos de Desikachar, e ambos aprenderam os Vedas e seus *aṅgas* com o mesmo guru, Sri Krishnamacharya, em um período em que o mestre lapidava sua abordagem terapêutica, procurando a compreensão de como desenvolver a prática de Yoga levando em conta as necessidades do estudante individualmente.

Mohan e Desikachar também são engenheiros, e os frutos desse coleguismo nutrem o Yoga com o rigor do método científico, para que ele possa ser entendido pela sociedade ocidental como uma metodologia criteriosa, minuciosamente elaborada com o objetivo de recuperar e manter a integridade do indivíduo humano em todos os aspectos (*kośas*).Yoga é o caminho e a chegada de uma pessoa (de volta) para sua verdadeira natureza consciente e realizadora.

Yoga para resolver o problema da mente equivocada

A maioria dos problemas de saúde atuais é originada e agravada por um constante estado de perturbação mental, resultado do estilo de vida afetado pela ignorância (*avidyā*).

A mente comum produz para nós demasiado sofrimento, pois, durante a vigília, encontra-se em estado agitado, obscurecido e distraído. O Yoga cura os problemas da mente ao trazê-la para o estado de foco e absorção, silenciando as perturbações e tornando possível o entendimento das coisas do mundo sem interferências ou falhas na informação. Para que isso aconteça, é necessário apurar a mente, removendo suas impurezas (*kleśas*).

A prática do Yoga visa a clarear as percepções, a canalizar as atividades mentais na direção desejada e a sustentar o foco sem se distrair (*Yoga Sūtra* I:2).

Percorrendo o caminho da reintegração pessoal

É importante que esse trabalho pessoal seja assistido e orientado por um bom professor, terapeuta ou mestre, sendo que este ajuda a escolher quais as técnicas do Yoga são mais adequadas para o caso em particular e como vão ser utilizadas no tratamento. Este professor pode também orientar quanto aos ajustes ou adaptações que vão ser feitos na execução das técnicas, levando em conta as necessidades e os objetivos do indivíduo. Este livro expõe os princípios básicos pelos quais é feito o planejamento da prática de reintegração pessoal e pode ser considerado um bom guia, muito útil para auxiliar o estudante a entender e construir sua prática personalizada.

O método da terapia *yogue* da reintegração pessoal baseia-se principalmente em ásana, *prāṇāyāma* e meditação, ou seja nos ramos práticos do Yoga clássico de Patañjali, de onde crescem naturalmente os outros ramos.

Āsana, a porta de entrada do caminho da reintegração

O corpo é usualmente o espaço natural para se começar a prática de Yoga. É algo concreto e palpável; sendo assim, é parcimonioso começar-se a partir da disciplina física do Yoga. É mais fácil começar da forma

mais grosseira, e, então, ir gradualmente trabalhando na direção dos aspectos mais sutis. A prática correta de *āsanas* serve para promover a integração estrutural, fortalecendo, equilibrando e estabilizando uma unidade integrada formada por corpo, mente e respiração.

A prática dos *āsanas* de reintegração deve respeitar alguns princípios básicos:

1. Ela deve ser equilibrada e confortável e deve tornar o corpo forte e flexível.
2. A coluna deve receber uma ênfase especial, a fim de se corrigir a postura e proteger o sistema nervoso.
3. O roteiro da prática de *āsanas* deve ser adaptado ao estudante para que ele alcance seu objetivo. A prática deve avançar em uma seqüência de passos concatenados e inteligentes (*vinyāsa krama*).
4. A respiração deve servir para adaptar o esforço nas posturas. A respiração também deve integrar o corpo e a mente, servindo inclusive como *feedback* da prática.

Cada um desses aspectos fundamentais da prática de *āsanas* de integração é bem trabalhado no livro, e isso cria um campo para que o estudante consiga organizar o roteiro de sua própria prática, uma vez conhecido seu objetivo, construir o ambiente da prática e conduzi-la como se fosse uma sinfonia.

O *vinyasa krama* é o planejamento da seqüência de passos inteligentes e concatenados que o estudante executa para chegar em seu objetivo e sustentá-lo com segurança. Também significa "sincronia". O autor faz considerações sobre o planejamento da prática, como a importância de ser objetivo, de preparar-se bem para alcançar o propósito, de usar as posturas como ferramentas para promover equilíbrio ou harmonização, como e quando fazer o repouso e o encerramento da prática. Explica como escolher os objetivos, que podem ir mudando no decorrer do caminho para tornar a busca aprimorada e sustentável,

É muito interessante ainda conferir nesse livro:

- completa lista de *āsanas* e roteiros de execução de exercícios práticos, guiados passo a passo e ilustrados com fotos e gráficos;
- diretrizes gerais para a prática do *prāṇāyāma*, cuidados a serem tomados, uso do som e dos *bandhas*;
- princípios de diagnóstico na terapia *yogue*;
- amostras de casos clínicos.

e também como criar uma seqüência de procedimentos simples para alcançar o objetivo proposto. Uma vez que seja entendido o que se pode esperar de um ásana, ou de uma técnica ou procedimento qualquer, a prática deve então ser adaptada e preparada de acordo com as necessidades individuais para atender ao objetivo proposto.

O papel da respiração no processo da reintegração pessoal

Prāṇāyāma, a prática da respiração, é um dos mais importantes meios de promover a integração funcional, ou seja, quando o fluxo de energia do sistema fica em ordem, dirigido para um foco. No decorrer do processo, isso leva também à integração psicológica. Essa prática é o maior dos *kriyās* (disciplina de purificação) e remove as impurezas da mente, ajudando na concentração. O *prāṇāyāma* correto deve servir para promover a união do corpo e da mente, mantendo a mente focada e centrada na atividade presente da respiração.

Meditação em movimento

A terapia *yogue* compreende que o ser humano é integrado, e as alterações por intervenção terapêutica em um nível de existência pessoal, seja o físico ou fisiológico, exercem efeitos também em todos os demais níveis. Com uma ação efetiva, o praticante pode conquistar a saúde plena da estrutura com *āsana* e, o domínio das funções energéticas com *prāṇāyāma*. Assim terá um bom alicerce para o trabalho no plano psicológico, pois a ausência de integridade psicológica leva à depreciação estrutural e funcional e vice-versa. Quando a mente é perturbada, o corpo e a respiração também são perturbados. Técnicas de meditação tratam desse problema diretamente. Além disso, vários

āsanas e *prāṇāyāmas* colaboram para que a integração aconteça, graças ao uso bem coordenado do corpo e da respiração.

A integração começa a ocorrer quando se trabalha o *vinyāsa*, na medida em que o praticante começa a experimentar uma espécie de estado meditativo ou de contemplação, mediante a sincronia dos movimentos existentes entre o corpo, a respiração e a mente.

A integração social aparece como o resultado natural da sincronicidade gerada por essas várias práticas e formas de integração. Quando nossos estados estrutural, funcional e psicológico estão em ordem, somos capazes de assumir um posicionamento adequado e empenharmo-nos numa direção social aceitável.

Presença constante e autodescoberta

O mais importante de tudo na prática do Yoga é o constante senso de descoberta de si mesmo. A chave para desenvolver-se a vitalidade na prática é a observação constante, já que a conexão com o presente de todas as alterações e adaptações que precisam ser feitas no caminho tornam-se oportunas e adequadas.

Uma prática bem-sucedida é aquela executada com regularidade e incorporada a todos os outros aspectos da vida. Uma vida de qualidade é feita da harmonia do inter-relacionamento entre alimentação, atividade, lazer, sono, socialização, etc.

O caminho para a reintegração pessoal é o da liberdade de viver o presente, com atenção, reflexão e gratidão, aliando disciplina dos sentidos e uma mente refinada que nos permita perceber nosso lugar no mundo e continuar progredindo, realizando e ajudando a vida.

Mirko da Costa atualmente trilha o Yoga como caminho entre Florianópolis e Curitiba. mirkosta@hotmail.com

Em tempo: Infelizmente soubemos, durante a diagramação desta edição, que este livro encontra-se esgotado na editora. Para encontrá-lo, procure livrarias que possa ter alguns exemplares no estoque, sebos e colegas *yogues*.

Resenha:

A Árvore do Ioga: Yoga Vṛkṣa

IYENGAR, B. K. S. **A árvore do Ioga**. Tradução Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Editora Globo, 2001.´

por Mariana V. D. Heyde Rupp

A *árvore*, como protagonista-arquétipo da obra de Iyengar, revela muito a respeito de nós mesmos. "A árvore do ser, a árvore da vida, a árvore conselheira, terapeuta e amiga".

O tema central propõe a responsabilidade pessoal de cada destino com sua própria árvore. "A Árvore do Ser precisa ser cuidada." Através de palavras simples, claras e amigas, Iyengar nos leva pela mão e nos faz sentir que já é tempo de semearmos, de plantarmos, de nutrirmos e de sermos felizes. O leitor atento poderá descobrir uma parte da riqueza e da profundidade do Yoga, conduzindo-o da superfície da pele às profundezas da alma.

A verdadeira magia está dentro de cada um. Por sua própria experiência, o autor ensina como qualquer pessoa pode se beneficiar com a prática do Yoga, apoiando-se sempre em seus princípios básicos. É disso que essencialmente o livro trata: a volta ao básico, ao simples, à autêntica tradição do Yoga, fazendo referências aos antigos textos clássicos, tais como os *Yoga Sūtras* de Patañjali, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, entre outros.

Considerável parte do livro é uma compilação de anotações e transcrições de aulas, palestras e sessões de perguntas e respostas ocorridas na Europa entre 1985 e 1987, servindo de complemento filosófico e prático para todo praticante de Yoga.

Antes de abraçar o Yoga, a raiz do meu ser estava fraca e pedia maior claridade. "Se a raiz da árvore é fraca, ela mesma não pode ser forte", diz Iyengar. E eu decidi ouvir minha própria voz. Ao mesmo tempo em que via claro o caminho, também me acompanhavam as dúvidas. Curiosamente, frente a cada interrogação, aparecia um sinal. Foi assim que me apareceu a "Árvore do Yoga". As palavras de Iyengar me tocavam profundamente. Meu entusiasmo aumentava e meu espírito se elevava a cada frase que lia e relia. Era como bálsamo a fortalecer a minha prática. Passo a passo a cura começava. Foram horas de incansáveis trabalhos e posturas *āsanas*, que produziram uma regeneração interna. Muitas vezes tomada pela angustia própria dos questionamentos de minhas possibilidades eu navegava entre os *āsanas* sem questionar minha decisão de praticar. Cada *āsana* invadia o centro do meu peito e das minhas entranhas. O contato tão íntimo e tão intenso com cada postura era uma comunhão entre corpo e alma, trazendo-me plenitude e meditação. Inspirava-me, emocionava-me, admirava a experiência e agradecia. Percebi que Yoga também é abertura e liberdade, integração, compreensão e comunicação. Em todos os níveis.

Através de palavras simples, claras e amigas, Iyengar nos leva pela mão e nos faz sentir que já é tempo de semearmos, de plantarmos, de nutrirmos e de sermos felizes.

Iyengar, ou Gurujī, como é carinhosamente conhecido por seus alunos, mestre indiano de Puna que criou um estilo de Haṭha Yoga praticado mundialmente, leva-nos à mais profunda introspecção, a ouvir nosso interior através de longas permanências nas posturas e precisão no alinhamento. Além disso, é um filósofo prático e nos fala de sua experiência durante mais de 65 anos de ensino de Yoga.

Na primeira parte do livro, o mestre expõe seus pensamentos a respeito do Yoga e da vida, abordando os aspectos individuais e sociais do Yoga. O maior desafio, ensina, é ser fiel à própria evolução e desenvolvimento, sem abrir mão do caminho espiritual

individual. Expõe como a prática do Yoga se relaciona com os diferentes estágios da jornada da vida: infância, amor e casamento, vida em família, velhice, morte e fé.

Num segundo momento, fala da árvore e de suas partes e mostra que, na disciplina dos *āsanas*, todos os oito níveis do Yoga estão presentes. *Yama* cultiva os órgãos da ação para que possam agir com fins concretos, por isso são as raízes da árvore. Os princípios de *nyama* correspondem ao tronco da árvore. Os galhos da árvore são os *āsanas* que irrigam todas as células do corpo, nutrindo-o com um abundante suprimento de sangue. As folhas estão relacionadas ao *prāṇāyāma*, a ciência da respiração. A casca refere-se a *pratyāhāra*, justamente o que acontece quando se está absorvido na execução de um *āsana* e quando os músculos e as articulações se mantêm em repouso em suas posições; o corpo, os sentidos e a mente perdem a sua identidade, e a consciência brilha em toda a sua pureza. A seiva, que percorre os galhos e o tronco da árvore rumo à raiz, é *dhāraṇā*, concentração, ou atenção completa, quando nenhum pensamento invade a mente quando se executa um *āsana*. A flor é *dhyāna*, meditação, que, na execução das posturas, é unir o corpo, o cérebro, a mente, a inteligência, a consciência e a alma sem qualquer divisão. O fruto da árvore do Yoga é o *samādhi*, a vivência do uno e do absoluto, quando se mergulha tão profundamente no eu que esse mesmo eu é esquecido, quando a alma é sentida em todas e cada uma das partes do corpo.

Portanto, esclarece o mestre, é preciso tratar a terra, deixá-la fofa, livre das ervas daninhas, dar-lhe água e adubo para que a planta se desenvolva e cuidar de alimentá-la delicadamente para que a árvore cresça sadia e forte e dê frutos deliciosos. A essência espiritual da árvore está concentrada no suco de sua fruta, que é o ápice do seu desenvolvimento. Arrancamos o fruto e o saboreamos. O sabor pode ser sentido, mas não expresso em palavras. Da mesma maneira, a árvore do Yoga precisa ser cuidada e acompanhada em seus diversos estágios. Só assim seus resultados poderão ser apreciados. Em sua

prática, a árvore do Yoga nos conduz, camada por camada, ao alcance da experiência para desfrutarmos do fruto do Yoga, que é *vislumbrar a alma*, e todos nós temos direito a esse vislumbramento!

Na terceira parte da obra, Iyengar trata de temas, como o Yoga sob o ponto de vista médico, a arte da prudência, entre outros. Na quarta, trata da essência do ser e sua viagem de retorno à semente e compara o desenvolvimento espiritual humano com o crescimento de uma árvore, da semente até sua maturidade. Na quinta parte, aborda o Yoga no mundo.

A intenção do livro é oferecer ao visitante aberto, sensível e ativo a possibilidade de confrontação, de comunicação e de diálogo. É uma proposta que se abre à essência mais íntima de cada ser.

Mariana ensina Yoga em Florianópolis. marianarupp@hotmail.com

Retiro de Yoga Greenpath no Brasil

com Clayton Horton e David Lurey

2 a 8 de Outubro de 2004 | Mariscal | SC

Junte-se a nós num lindo resort de frente para a praia e aprimore sua prática de Yoga.

Programação diária:
Manhã - Pranayama e asana
(Ashtanga Traditional Mysore e Vinyasa Flow).
Noite - Técnica de posturas, filosofia, mantras etc.

mais informações:
www.greenpathyoga.org

Para fazer sua reserva, envie um email para:
info@greenpathyoga.org

Onde praticar

CEARÁ

Cristiano Bezerra
Rua Professor Dias da Rocha, 1200 - Aldeota
Fortaleza, CE - 60.170-310
Fones: (85) 3087.9407 e 9607.7965
cristiano@yoga.pro.br
www.yogamala.org/cristiano

Yogamudrá
Rua Israel Bezerra, 186, Dionísio Torres
Fortaleza, CE - 60135-460
Fone (85) 272-6667
Fax: (85) 264-3612
contato@yogamudra.com.br
www.yogamudra.com.br

DISTRITO FEDERAL

Bruno Guimarães Borges
SCLN, 215, Bl. D, sala 107
Brasília, DF
Fone: (61) 9982-1936
brunogb@terra.com.br

GOIÁS

Dhyana - Núcleo de Yoga, Meditação, Ayurveda e Alimentção
Rua 1130, Qd 234, Lt 15, Setor Marista
Goiânia, GO - 74180-090
Fone: (62) 241-4096
dhyana.yoga@uol.com.br

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.yogaintegralbrasil.com

Yogashanti - espaço de Yoga
Rua do Rio Grande do Norte, 324, Centro
Poços de Caldas, MG - 37701-140
Fone: (35 3721-1200
vanessayogashanti@hotmail.com

PARANÁ

Ciência Meditativa
Rua Dr. Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR - 80240-130
Fone: (41) 242-6699
contato@cienciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

RIO DE JANEIRO

Academia Hermógenes de Yoga
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura, Centro
Rio de Janeiro, RJ - 20050-092
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

Shiva Shankara Centro de Yoga
Rua Farme de Amoedo 76/401, Ipanema
Rio de Janeiro , RJ - 22420-020
Fone/Fax: (21) 228-78187
shiva@shivashankara.com.br
www.shivashankara.com.br

Studio Surya de Yoga
Rua das Laranjeiras, 61, Laranjeiras
Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2558-7054 e (21) 8111-5690
devasant@uol.com.br
www.oyoga.com.br/vasant

Vidya Mandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito
Av. N. S. de Copacabana, 728, sala 403
Rio de Janeiro, RJ - 22060-000
Fone: (21) 2549-3596
vidyamandir33@hotmail.com
www.vidyamandir.org.br

RIO GRANDE DO SUL

Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS - 90220-010
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

Studio Yoga Shanti
Av. Wenceslau Escobar, 1100 / 208 - Cristal
Porto Alegre - RS - 91900-000
Fone: (51) 8142-2977 / 3018-1068
contato@yogashanti.com.br
www.yogashanti.com.br

SANTA CATARINA

Arunachala Yoga - Pilates
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sl 2 - Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fone: (48) 232-5234 e (48) 232-6611
marcioyogue@hotmail.com
www.oyoga.com.br/arunachala

Casa de Yoga Shanti Om
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fone: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br

Centro de Yoga Montanha Encantada
Caixa postal 57
Garopaba, SC - 88495-000
Fone: (48) 354-1890
iytbra@terra.com.br
www.iytyogatherapy.com

Espaço Yoga
Rua Madre Maria Villac, 25 sala 4
Florianópolis, SC - 85054-000
Fone: (48) 369-4916
robertamagliano@hotmail.com

Govinda Centro de Yoga e Bem Estar
Rua Amazonas, 981
Blumenau, SC - 89020-001
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

Instituto Dharma - Yogashala
Travessa Stodiek 44, centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 222-5534
yogashala@yoga.pro.br
www.yoga.pro.br

Inti Liceu da Vida yf
Escola de Yoga
Rua Emílio Stein, 300eur - Centro
Jaraguá Do Sul, SC - 89252-020
Fone: (47) 372-0588
janetemarcatto@netuno.com.br
www.prosaudesc.med.br/yog

SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Rua Mário Amaral, 255, Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br

CIYMA - Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda
Rua Viradouro, 63, 14º andar - Itaim Bibi
São Paulo - SP - 04531-080
Fone: (11) 3168-5096 e (11) 3168-5568
ciymaom@attglobal.net
www.ciyma.com.br

Ashtanga yoga
Estúdio
Bruno e Etienne Bartulitch
Rua Ministro Godoi, 725, sobreloja
Perdizes - Tel. (11) 3868-4465
www.yogasp.com.br

Gam Yogashala
Rua Tabapuã, 479 conj.11
São Paulo, SP - 04533-011
Fone: (11) 3078-6907
sueli@oyoga.com.br
www.oyoga.com.br/gam

Ujjayi Yoga I
Rua Paracuê, 387 - Sumarézinho
São Paulo, SP - 01257-050
Fone/Fax: (11) 3864-8889
ujjayiyoga@ujjayiyoga.com.br
www.ujjayiyoga.com.br

Ujjayi Yoga II
Rua Texas, 610 - Brooklin
São Paulo, SP - 04557-000
Fone/Fax: (11) 5533-4848
ujjayiyoga@ujjayiyoga.com.br
www.oficinadoser.com.br

Yoga Ananda - centro de estudos
Rua Voluntários da Pátria 3314 - Santana
São Paulo - SP - 02401-300
Fone: (011) 6977-6138
cristinayoga@uol.com.br

Entre em contato para participar desta lista e apoiar os Cadernos de Yoga:
cadernos@yoga.pro.br

devī

por yogis,
para yogis

devī

www.devi.com.br

(48) 222 5534 florianópolis
consulte-nos para vendas no atacado

yogis: Kirsten Berg e Mitchell Gold - fotos: Camila Reitz

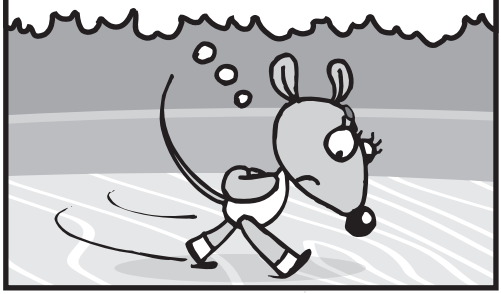
www.devi.com.br

itacca

Rata-Yoga

JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2004

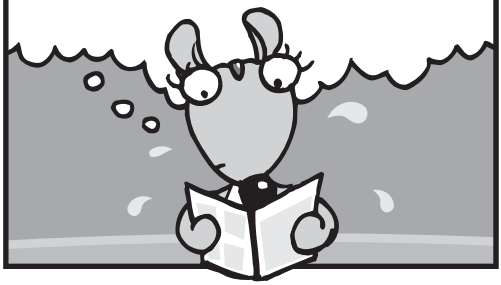
AI, MEU DEUS... AI, MEU DEUS... O QUE EU FALO? O QUE EU FAÇO?



EU PODIA APARECER FAZENDO UM ÁSANA BEM DIFÍCIL! O PROBLEMA É QUE EU NÃO SEI FAZER NENHUM ÁSANA BEM DIFÍCIL...

E SE EU SÓ FICASSE EM PADMÁSANA, MEDITANDO O TEMPO TODO? NÃO... SERIA CHATÍSSIMO...

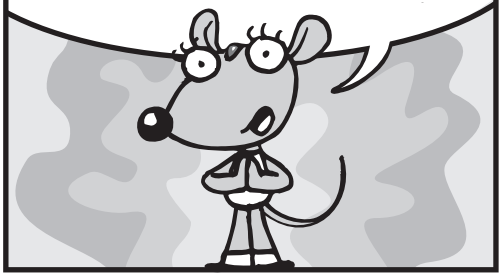
AI!! NÃO ACREDITO QUE GANHEI UMA PÁGINA SÓ MINHA NOS **CADERNOS DE YOGA** E NÃO SEI O QUE DIZER!!!



" EI, QUE TAL SE VOCÊ COMEÇASSE SE APRESENTANDO?"

BOA!! COMO NÃO PENSEI NISSO ANTES?!

NAMASTÊ. EU SOU A **RATA-YOGA**, UMA PRATICANTE DE YOGA EQUILIBRADA E SERENA, QUE CULTIVA A PAZ INTERIOR E A TRANQÜILIDADE. OM SHANTI...



A PARTIR DE AGORA VOCÊ VAI ACOMPANHAR, NOS CADERNOS DE YOGA, AS AVENTURAS DESSA CONFUSA, AGITADA, ANSIOSA E SIMPÁTICA RATINHA RUMO À ILUMINAÇÃO. ISSO SE O GATO DEIXAR... **NÃO PERCA!**